

地域で安心して暮らし続けられるように

成年後見制度を ご活用ください

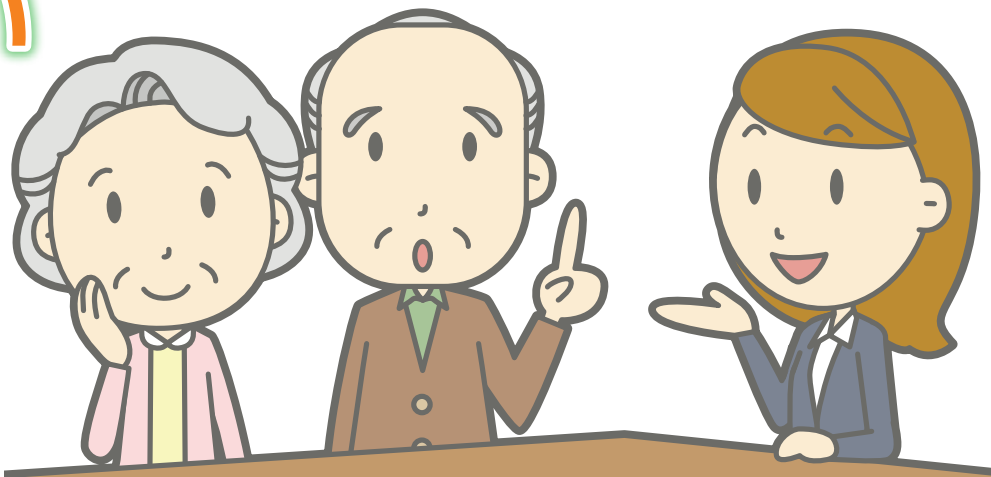
HPで詳しく



●成年後見制度とは

認知症・知的障害・精神障害などにより、判断能力が十分でない方の権利を守るための、民法に基づく制度です。すでに判断能力が不十分な方のための「法定後見制度」と、将来の不安に備えて本人があらかじめ後見人を選ぶ「任意後見制度」があります。

家庭裁判所が、申し立てに基づき親族・専門家(弁護士等)・市民後見人・法人(社会福祉協議会等)などから成年後見人等を決定し、財産の管理や生活・医療・介護・福祉に関わる契約などをお手伝いできるようにします。



制度について気軽にご相談ください

下記のような困り事がある方はご相談ください。



通帳をなくしたり、
お金の管理ができない

施設入所や福祉
サービスの契約
が難しい



成年後見人は以下のことをお手伝いします



■財産の管理

本人の資産や収支状況を把握し、本人のために必要かつ相当な支出を計画的に行い、資産を安全に管理します。



■生活・医療・介護・福祉に関わる契約

本人がその人らしい生活を送るため、介護サービスの利用や施設への入所契約等を本人に代わって行います。

◆制度のご相談は区成年後見センターへ

☎(5273) 4522・FAX(5273) 3082

高田馬場1-17-20(区社会福祉協議会内)

月～金曜日午前8時30分～午後5時

※司法書士(月曜日)・弁護士(水曜日)・社会福祉士(金曜日)の専門相談(午後1時～2時・午後2時30分～3時30分)も実施しています(予約制)。

◆区社会福祉協議会が法人として成年後見人等になる法人後見事業を行っています
詳しくは、お問い合わせください。区社会福祉協議会ホームページ(HP<https://www.shinjuku-shakyo.jp>)でもご案内しています。

◆成年後見制度の利用に必要な費用を助成しています
制度の利用を開始する際に必要な家庭裁判所への申立費用と、利用開始後の成年後見人等への報酬を助成しています。要件等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273) 3517・FAX(3209) 9948

HPで詳しく



申立費用助成



報酬助成

制度を支える担い手になりたい方へ



市民後見人養成基礎講習に参加しませんか

市民後見人は、地域の身近な立場で成年後見活動を行う一般市民の方で、区社会福祉協議会の監督のもと、財産管理や契約締結等をお手伝いします。本講習では成年後見制度の仕組みや知識等を学べます。

★受講を希望する方は、右記説明会への参加が必要です。説明会后、本講習受講のための書類選考があります。

日時 10月25日(水)、11月1日(水)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・29日(水)(全6回)いずれも午後1時から(4時間程度)

会場 区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20)

対象 区内在住・在勤・在学または区内で高齢者・障害者等に関わる社会貢献活動の実績があるおおむね65歳以下で、本講習修了後、平日昼間に市民後見人等として活動できる方

※本講習受講後、選考試験があります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 地域福祉課福祉計画係(〒160-8484
歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273) 3517・
FAX(3209) 9948

HPで詳しく



●受講説明会

左記基礎講習の受講申請書類を配布します。

日時 9月6日(水)午後2時～3時

会場 区社会福祉協議会

申込み 8月7日(月)～9月1日(必着)に電話かほかき・ファックス(7面記入例のほかお持ちの方はファックス番号を記入)または直接、問合せ先へ。先着30名。

マンション自主防災組織を支援

防災資機材を現物支給します

マンション防災対策の充実・強化のため、区内のマンション自主防災組織の結成促進・活動支援として、防災資機材を現物支給します。

制度概要 区が選定した20品目から申請者(マンション自主防災組織)が選んだ防災資機材を合計20万円(税込み)を限度に現物支給(1組織に付き1回)

対象・要件 次の全てに該当する組織


- ▶地階を除き5階建て以上で住宅の戸数が20戸以上の共同住宅
- ▶マンション自主防災組織を結成しており、防災区民組織(平常時・災害時に応急活動を行う組織)として認定を受けていない

※今後、防災区民組織の登録を検討すること、年1回防災訓練を実施し内容を区に報告することが必要です。

品目 小型発電機、組立式トイレ、携帯ラジオ、エレベーターチェアほか

申込み 所定の申請書を9月22日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。

問合せ 危機管理課地域防災係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎4階) ☎(5273) 3874



フードドライブ

常設窓口を新設します

◆下記常設窓口を8月7日に新設します

新設窓口 無印良品 新宿ペペ
(歌舞伎町1-30-1、西武新宿ビル西武新宿ペペ7階)
☎(5292) 3951(午前11時～午後9時30分)
※営業日等は、設置場所にお問い合わせください。

●下記常設窓口を8月7日～9月14日の間一時休業します

一時休業窓口 無印良品 新宿(新宿3-17-1、いさみやビル地下1～3階) ☎(3350) 8271(午前11時～午後9時)

◆フードドライブとは
各家庭で余った食品を、地域の福祉団体等を通じて必要とする人々に提供する活動です。

問合せ ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273) 3318



木造住宅密集地域等の解消に向けて

木造住宅の不燃化建替え等に
助成しています

木造住宅密集地域等のうち、特に不燃化を促進すべき地域等を対象に、現存する木造住宅を準耐火建築物等にする不燃化建替えや除却(取り壊し)に助成しています。対象地域内で不燃化建替え・除却を計画している方は、お問い合わせください。

- 不燃化建替えへの助成

対象・助成内容 ▶昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件に付き300万円を限度)

▶上記以外の木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件に付き100万円を限度)

- 除却(取り壊し)への助成

対象・助成内容 昭和56年5月31日以前の着工で耐震診断の結果、耐震性が不足していると診断された木造住宅…補助対象事業費の4分の3以内(1件に付き50万円を限度)

対象地域 以下の町丁目の全域または一部

- ▶上落合1～3丁目、▶北新宿2丁目、▶西新宿5丁目、▶赤城元町、▶赤城下町、▶改代町、▶築地町、▶中里町、▶天神町、▶山吹町、▶矢来町、▶神楽坂1～6丁目、▶市谷柳町、▶若葉1～3丁目、▶須賀町、▶信濃町、▶四谷3丁目、▶左門町、▶南元町、▶市谷山伏町、▶南榎町、▶榎町、▶弁天町

問合せ 防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273) 3829

区まちづくり長期計画

まちづくり戦略プランを
改定しました

区では、社会経済情勢の変化や、新たな施策の推進・まちづくりへの取り組みへ対応するため、まちづくり戦略プランを改定し、「高度防災都市化と安全安心の強化」「賑わい都市・新宿の創造」の実現に向けたまちづくりを進めていきます。



主な改定内容

- ▶新型コロナウイルス感染症の拡大を契機とした暮らし方・働き方の変化への対応
- ▶デジタル化の急速な進展への対応
- ▶ゼロカーボンシティ新宿の実現
- ▶ユニバーサルデザインまちづくりの推進
- ▶景観まちづくりの推進
- ▶グリーンインフラの整備


●改定素案へのご意見ありがとうございました

改定にあたり、パブリック・コメント制度や説明会でお寄せいただいたご意見を参考にしました。まちづくり戦略プラン(上図)・ご意見・区の考え方は、都市計画課・区政情報課(本庁舎3階)・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご覧いただけます。


問合せ 都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273) 3527



くらし



エコギャラリー新宿
8月の展示

 イベント

展示時間はお問い合わせください。



日程・内容 ▶9日(水)～20日(日)…環境企画展(絵画)

▶24日(木)～27日(日)…法政大学書道會

▶29日(火)～9月4日(月)…NPO法人東京を描く市民の会(絵画)

会場・問合せ エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348) 6277

ビジネスマナーセミナー&
キャリア相談会

 イベント  講座

日時・内容 8月30日(水)

- ▶①ビジネスマナーセミナー…午後1時～3時
- ▶②キャリア相談会…午後3時～4時

会場 中央図書館(大久保3-1-1)


対象 働くことに悩みを抱える義務教育終了後～49歳の方と保護者、▶①30名、▶②4名(1人に付き30分程度)

共催 勤労者・仕事支援センター

申込み 8月7日(月)～29日(火)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ しんじゅく若者サポートステーション(西早稻田2-4-7、東京DEW2階) ☎(6380) 2288(祝日を除く月～金曜日午前10時～午後6時、第1・3土曜日午後1時～5時)

リサイクル講座




- 内藤とうがらしを
使ってリース作り

日時 9月9日(土)午後1時30分～3時30分

対象 区内在住・在勤の方、10名

持ち物 作品を持ち帰る袋

申込み 往復はがきに7面記入例のとり記入し、8月29日(必着)までに問合



せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 新宿リサイクル活動センター(〒169-0075高田馬場4-10-2) ☎(5330) 5374(月曜日休館)

緑の募金にご協力
ありがとうございました

区内の募金総額は、12万4,687円でした。この募金は、東京緑化推進委員会で一括集計後、地域の緑化推進・普及啓発などの事業に役立てます。

問合せ みどり公園課みどりの係(本庁舎7階) ☎(5273) 3924

新宿いきいき体操 サポーター養成セミナー

介護予防体操「新宿いきいき体操」を学び、体操を地域で広めるサポーターの養成セミナーを実施します。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でお知らせします。

セミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。



新宿いきいき体操の様子

日時 9月14日(木)・21日(木)午後2時～4時、全2回

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3ー7ー42)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度

申込み 8月7日(月)～9月4日(月)に電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4568・FAX(6205) 5083

消費者講座

これだけは知っておきたい!! キャッシュレス決済の基礎知識

主に高齢者・障害者を見守る立場の方向けの講座です。

日時・受講方法 9月26日(火)午後7時～9時 ▶①戸塚地域センター(高田馬場2ー18ー1)で受講、▶②オンライン(Zoom)で受講

対象 区内在住・在勤・在学の方、①30名、②50名

申込み ▶①は9月4日(月)まで、▶②は8月7日(月)～9月18日(祝)に電話かファックス・電子メール(7面記入例のほか受講方法(①②の別)、お持ちの方は電子メールアドレスを記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。問合せ先ホームページ(<https://forms.office.com/r/4aaBmZG05e>)からも申し込みます。

問合せ 新宿消費生活センター(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3834・FAX(6268) 9873・Ejimukyoku@c-support.or.jp

心身障害者医療費助成制度

(マル障) 受給者証を発送します

◆8月16日以降に発送します

東京都心身障害者医療費助成制度(★)の対象で9月以降も受給資格のある方に、9月1日(金)から1年間有効の受給者証を発送します。9月になっても届かない方は、お問い合わせください。

★東京都心身障害者医療費助成制度

国民健康保険や社会保険などの健康保険の自己負担分から一部を差し引いた額を助成します(入院時食事療養・生活療養標準負担額は対象外)。

障		受給者証		食	
負担者番号	8	0	1	3	7
受給者番号	0	4	5		
住所	見本				
氏名					
生年月日	年	月	日		
有効期間	令和	6	年	8	月
	31	日	まで		
上記の者は、心身障害者の医療費助成制度により医療費の一部を東京都が負担することを証明します。 東京都知事 文相 令和 年 月 日					

問合せ 障害者福祉課経理係(本庁舎2階) ☎(5273) 4520・FAX(3209) 3441

◆次の方は心身障害者医療費助成の受給資格があります

未申請の方は申請してください

対象 原則として、区内在住で健康保険に加入し、2022年(令和4年1月～12月)中の所得が基準額以下の64歳以下で、次のいずれかを取得した方

▶身体障害者手帳1級・2級(内部障害者は1～3級)

▶愛の手帳1度・2度

▶精神障害者保健福祉手帳1級

※所得基準額は扶養親族等がない方は360万4,000円(以降、扶養親族等が1人増えるごとに38万円を加算)です。以前に資格を喪失した方でも、所得が基準額以下になった方は申請できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

※後期高齢者医療制度被保険者証をお持ちで令和5年度の住民税が課税の方、健康保険の自己負担のない施設に入所している方は対象外です。

申請方法 身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳と健康保険証をお持ちの上、直接、下記問合せ先へ。

問合せ 障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273) 4518・FAX(3209) 3441

シルバー人材センターの新規会員・英会話教室受講生を募集

問合せ 同センター(〒160-0022新宿7ー3ー29、新宿ここ・から広場しごと棟) ☎(3209) 3181・FAX(3209) 4288

<https://webc.sjc.ne.jp/shinjuku/>

◆新規会員募集

60歳からのハツラツワーク

～地域でできる短時間ワーク、はじめませんか
センターの会員になって、家事援助や施設管理、清掃業務などの仕事をしてみませんか。区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方を募集しています。

●インターネットで

入会申し込みができます

同センターホームページ(右二次元コード。<https://www.s22s.jp/ef/1332/flow>)から30分程度の入会説明会の動画をご覧いただくと、いつでも入会申し込み・個別面談予約ができます。後日、同センターで入会登録手続き・接遇研修・就業相談を行います。

●対面式入会説明会もあります

1時間程度の説明会を受講した後、入会申し込みを受け付けます。入会を申し込んだ方には、後日接遇研修・就業相談を行います。

対面式入会説明会日時 8月17日(木)午後1時30分から、8月18日(金)午前10時から

会場・申込み 電話で同センターへ。



小学校での施設管理

◆英会話教室(10月～令和6年3月開催)

日時・内容等 下表のとおり

※いずれも月3回、全18回の教室です。詳しくは、お問い合わせください。

対象 区内在住・在勤の18歳以上、各教室12名

費用 月4,000円(資料代等)

※A～Eは別途テキスト代が500円～700円(教室による)必要です。

会場・申込み はがきかファックスに7面記入例のほか教室名(A～Fの別。第3希望まで)を記入し、8月18日(必着)までに同センターへ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に8月下旬に発送します。



教室名	主な内容	初回受講日	時間
A 火曜日午後①	中学校レベルの英語、英語の歌(中学3年生レベル)	10月3日	午後1時30分～3時
B 火曜日午後②	旅行英会話(中学2年生レベル)		午後3時30分～5時
C 木曜日午前	会話力向上のための基礎的な英語(中学1～2年生レベル)	10月5日	午前10時～11時30分
D 木曜日午後	日常会話の基礎表現(中学2年生レベル)		午後1時～2時30分
E 金曜日午前	基礎～中級程度の英会話学習、ゲーム(高校1年生レベル)	10月6日	午前10時～11時30分
F 金曜日午後	日常で使う英会話の反復暗記		午後1時～2時30分

私立幼稚園見学会・説明会

令和6年4月の入園に向けて、下表のとおり見学会・説明会を開催します。日程等詳しくは、各園へお問い合わせください。各園のホームページでもご覧いただけます。

区の担当課 学校運営課幼稚園係(第1分庁舎4階) ☎(5273) 3103

幼稚園	見学会日時	説明会日時	ホームページ
牛込成城幼稚園 (原町3—87) ☎(3341) 5058	8月24日(木)・25日(金)・28日(月) 午前10時30分～10時50分 (予約制)	9月27日(水) 午後1時30分～2時30分 (予約制)	
おおや幼稚園 (高田馬場2—8—18) ☎(3200) 7506	9月13日(水) 午前9時～10時・午前10時30分～11時30分・ 午後0時30分～1時30分・午後2時～3時 (予約制)		
下落合みどり幼稚園 (下落合4—3—1) ☎(3953) 6112	9月7日～10月26日の 木曜日 午前10時～11時 (予約制)	9月22日(金) 午後2時30分～3時30分	
戸山幼稚園 (戸山2—7—2) ☎(3203) 6834	9月12日(火)・15日(金)・22日(金)・10月13日(金)・19日(水) 午前10時～12時 (予約制)		
豊多摩幼稚園 (西落合4—8—18) ☎(3951) 5982	10月10日(火)・12日(水)・ 13日(金) 午前10時～10時40分 (予約制)	10月4日(水) 午後3時～4時 11日(水) 午後3時30分～4時30分 (予約制)	
伸びる会幼稚園 (上落合2—25—19) ☎(3361) 5020	9月5日(火)・7日(木)・12日(火)・ 14日(木) 午前10時30分～11時30分 (予約制)	9月27日(水) 午後1時45分～4時45分 (予約制)	
目白ケ丘幼稚園 (下落合2—15—11) ☎(3951) 2115	9月5日(火)～10月13日(金) に随時実施 (予約制)	9月1日(金) 午前10時30分～11時 15分 (予約制)	
目白平和幼稚園 (下落合3—14—25) ☎(3954) 0448	9月19日(火)～10月13日(金) に随時実施 (予約制)	9月16日(土) 午前10時～11時	
四谷新生幼稚園 (四谷1—14) ☎(3357) 7036	随時実施 (予約制)	9月6日(火) 午後1時30分～2時30分 (予約制)	

ささえーる 薬王寺の講座

①ウオーキング講座

早稲田通りを榎町から東側終点まで歩きます。

日時・集合場所等 9月5日(火)午前9時15分までさえーる 薬王寺に集合、正午ころ靖国神社(千代田区九段北3—1—1)境内で解散

対象 区内在住の方、20名

講師 NPO法人新宿区ウオーキング協会

②企業による社会貢献講座

日時 9月6日(水)午後1時～3時

対象 区内在住の方、16名

内容 フレイル予防と栄養の講話

講師 岩佐実果(大塚製薬)、森江梨果(管理栄養士)

③認知症予防講演会

日時 9月6日(水)午前10時～11時30分

対象 区内在住の50歳以上、12名

内容 最新研究からの報告「なぜ、囲碁で脳と地域を活性化なのか?」、専門インストラクターによる囲碁の体験会

講師 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム(東京都健康長寿医療センター研究所)

④囲碁で認知症予防と世代間交流～囲碁超入門講座

認知症予防のための囲碁実践講座です。参加には講座③の受講が必要です。

日時 9月13日～12月13日の水曜日午前10時～11時30分、全14回

※9月13日(水)と12月13日(水)は健康調査があります。

※全日程終了後に全5回(12月20日・27日、令和6年1月10日・17日・24日の水曜日)のフォローアップ講座があります。

対象 区内在住の50歳以上、12名

……………<①～④共通>……………

会場 ①②はささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町51)、③④は西新宿シニア活動館(西新宿4—8—35)

申込み ①②③は8月17日(木)までに電話で問合せ先へ。④は講座③の修了後、会場で申し込みを受け付けます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ ささえーる 薬王寺☎(3353) 2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)



福祉



障害者福祉センターの講座



●羊毛フェルト講座

フェルトでトムテ(北欧の妖精)を作ります。

日時・定員 9月12日・26日、10月3日・10日・24日の火曜日午前10時～12時、全5回(6名)

費用 1回100円(減免制度あり。別途材料費1,000円)

申込み 8月19日(土)までに電話かファックス(7面記入例のほか障害名・手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に空きがある場合は家族も参加できます。

会場・問合せ 同センター(戸山1—22—2) ☎(3232) 3711(日曜日、祝日等を除く)・☎(3232) 3344

こども・教育



児童虐待防止に関する研修会



日時 8月31日(木)午前10時～12時

会場 四谷区民ホール(内藤町87)

内容 講演「ヤングケアラーの現状と必要な支援・動き出した支援策」
講師 堀越栄子(日本ケアラー連盟代表理事)

申込み 8月10日(木)～25日(金)に電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着200名。

問合せ 子ども家庭支援課総合相談第一係☎(3232) 0674・☎(3232) 0666

親子の絆づくり「赤ちゃんが来た!」



母親と赤ちゃんと一緒に参加し、参加者同士で話し合いながら、育児の知識や親の役割などを学びます。

日時 9月7日・14日・21日・28日の木曜

日午前10時～12時、全4回

対象 初めての育児で生後2～5か月のお子さんを育てている母親とお子さん、10組

費用 1,100円(テキスト代)

申込み 8月7日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 信濃町子ども家庭支援センター(信濃町20) ☎(3357) 6851・☎(3357) 6852

全世代向けの多彩なイベント

西早稲田地域交流館の催し



●困難を抱えたすべての人へ

小学6年生で失明した講師から、困難とうまく付き合っていく方法や、人生を楽しむ秘訣等を学びます。

日時 8月23日(火)午後2時～3時

対象 区内在住の方、50名

講師 大胡田誠(おおごだ法律事務所

代表)

申込み 当日直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 同館(西早稲田1—22—2) ☎(5286) 8311

朗読で聴く怪談



●第12回「小泉八雲の世界」

「青柳ものがたり」「雪女」をプロの俳優の朗読と音楽家の生演奏でお届けします。

日時 8月27日(日)午後2時から(午後1時30分開場)

対象 小学生以上、120名(小学1～3年生は保護者同伴)

朗読 河原田ヤスケ、酒井麻吏

演奏 松本浩和(尺八)

申込み 8月7日(月)午前9時から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 若松地域センター(若松町12—6) ☎(3209) 6030

怪談話



あるていすと(戸山朗読会)による朗読会です。

ご参加ください

図書館の催し



◆一般向け

和綴じでオリジナルノートを作ろう!

日時 8月20日(日)午後2時～3時30分

申込み 8月7日(月)から電話または直接、問合せ先へ。先着10名。

会場・問合せ 下落合図書館(下落合1—9—8) ☎(3368) 6100

くらしの講座「消防士が教える防災知識」

日時 8月26日(土)午後2時～2時45分

会場 戸山生涯学習館(戸山2—11—101)

申込み 8月8日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着20名。

問合せ 戸山図書館(戸山2—11—101) ☎(3207) 1191

新美南吉生誕110年

没後80年記念朗読会

日時 8月27日(日)午後2時～3時30分

会場 北新宿生涯学習館(北新宿3—20—2)

申込み 8月7日(月)から電話で問合せ先へ。先着25名。

問合せ 北新宿図書館☎(3365) 4755

調べもの応援講座

●新聞データベースで課題解決!朝日・産経編

日時 8月27日(日)午後2時～4時

対象 16歳以上、8名

共催 紀伊國屋書店・ヴィアックス共同事業体

申込み 8月7日(月)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 四谷図書館(内藤町87) ☎(3341) 0095

朗読で味わう文学 こうばこの会

日時 9月2日(土)午後2時～3時30分

会場 戸山生涯学習館(戸山2—11—101)

内容 『三匹のこぶた』裁判』『チョコレートのおみやげ』ほか(朗読はこうばこの会)

申込み 8月8日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着40名。

問合せ 戸山図書館

町医者から見た人生の達人たち

●人生100年時代を生ききるために

日時 9月15日(金)午後1時30分～2時30分

会場 牛込笹萐地域センター(笹萐町15)

講師 迫村泰成(牛込台さこむら内科医院院長)

申込み 8月18日(金)から電話または直接、問合せ先へ。先着60名。

問合せ 中町図書館(中町25) ☎(3267) 3121

◆子ども向け

英語絵本のおはなし会

日時 8月26日(土)午後2時～2時30分

対象 3歳～小学6年生、10名(未就学児は保護者同伴)

申込み 8月12日(土)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 中町図書館

ドキドキ夜のおはなし会

日時 8月26日(土)午後7時～7時30分

対象 乳幼児～小学生と保護者、15組

申込み 8月8日(火)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 角筈図書館(西新宿4—33—7) ☎(5371) 0010

講演「『硝子戸の中』を連載小説として読んでみる」

漱石山房記念館

九日会



夏目漱石の月命日である9日に、門下生たちが漱石を偲んで集まった九日会にちなむ講演会です。

日時 9月9日(土)午後2時～4時

講師 堀江敏幸(右写真下。フランス文学者・作家)

申込み 往復はがき(1名に付き1枚)に7面記入例のとおり記入し、

8月28日(必着)までに問合せ先へ。定員70名。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同館(〒162-0043早稲田南町7) ☎(3205) 0209



区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064・☎(5272) 5500

★催し・講座★

◆草間彌生美術館講演会「ラブ&ピース 1960年代のアメリカ」 9月2日(土)午後3時30分～6時30分(午後3時開場)、漱石山房記念館で。終了後に展覧会を鑑賞可。¥1,100円。☎8月19日(土)までに電子メールで。先着40名。☎草間彌生美術館☎edu@yayoikusamuseum.jp

★サークル紹介・会員募集★

◆古文書 毎月第1・第2・第3金曜日午後6～8時、赤城生涯学習館で。月1回専門家の講義あり。初心者歓迎。見学可。¥月2,000円。☎新宿近世文書研究会・丸山☎(3950) 2913・☎bababa2716@gmail.com

会場・問合せ 新宿NPO協働推進セン

ター(高田馬場4—36—12) ☎(5386)

1315・☎(5386) 1318・☎niroba@s-nponet.net

スポーツ



硬式テニス教室



日時 9月5日～26日の火・金曜日(19日を除く)午後7時30分～9時30分、全6回

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3—7—42)

対象 区内在住・在勤の18歳以上の初心者～初級程度の方、35名

費用 5,000円(保険料等)

申込み 往復はがきに7面記入例のほか年齢を記入し、8月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

主催・問合せ 区硬式庭球連盟・篠田康美(〒162-0052戸山2—33—1231) ☎090(3812) 8603





黙とうにご協力を

戦争で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和の実現を願って1分間の黙とうをお願いします。

▶8月6日(日)午前8時15分(広島に原爆投下)

▶8月9日(水)午前11時2分(長崎に原爆投下)

▶8月15日(火)正午(戦没者の追悼)



問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505

コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等で下表の証明書を取得できます。

利用時間 午前6時30分～午後11時(年末年始を除く)

利用できる店舗 キオスク端末(マルチコピー機)を設置している全国のコンビニエンスストアほか

取得できる証明書の種類

証明書の種類	請求できる内容
住民票の写し	本人・同一世帯の方のもの (除かれた住民票の写しを除く)
印鑑登録証明書	印鑑登録をしている本人のもの
特別区民税・都民税課税(非課税)証明書 特別区民税・都民税納税証明書	現年度～過去3年度分 (申告等により税情報がある方のみ)

証明書交付手数料 各証明書1通につき200円(問合せ先の窓口で取得する場合は300円)

※コンビニ交付サービスの利用にはマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードの申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ▶住民票の写し、印鑑登録証明書、マイナンバーカードの申請方法…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273) 3601

▶税に関する証明書…税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273) 4139

名誉区民の西川扇藏さんが逝去



新宿区名誉区民の西川扇藏さん(日本舞踊家)が、7月14日逝去されました(享年95歳)。

西川扇藏さんは、昭和8年に初舞台を踏み、7歳で十世宗家西川扇藏を襲名し、宗家を継承しました。

古典作品の的確な表現に加え、新作の振り付けや上演でも実力を示し、平成11年に重要無形文化財保持者(人間国宝)に認定、令和3年に文化功労者に顕彰されました。

また、昭和30年には日本舞踊協会理事に就任、平成2年には日本舞踊振興財団を設立し、理事長として日本舞踊の古典発掘・研究・保存・伝承や、海外活動等を通じての日本舞踊の国際化に尽力されました。

区では平成12年1月、西川扇藏さんの社会文化への貢献、功績をたたえ、名誉区民の称号を贈りました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505

特別区職員を募集します

詳しくは、問合せ先ホームページ(右下二次元コード。📄<https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/>)をご覧ください。

◆I類(秋試験)

職種・採用予定数 ▶土木造園(土木)…30名程度、▶建築…33名程度

対象 日本国籍をもち、平成4年4月2日～14年4月1日に生まれた方ほか

1次試験日 9月10日(日)

申込み 8月10日(木)午後5時(受信有効)まで問合せ先ホームページから申し込みます。

※経験者採用試験・選考、就職氷河期世代を対象とする採用試験との併願はできないほか、I類(春試験)最終合格者は申し込みません。

問合せ ▶特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210) 9787

▶区人事課人事係(本庁舎3階) ☎(5273) 4053



人材募集



榎町地域センター事務補助員

対象 パソコン(ワード・エクセル)ができる方、若干名

勤務期間 10月1日～令和6年3月31日(更新あり)

勤務日時 週3日程度(土・日曜日、祝日含む)午前9時～午後10時のうち4～5時間

報酬等(時給) 1,202円(午後5時～10時は1,252円)。交通費支給(上限あり)

選考 面接(8月23日(水))

申込み 8月17日(木)までに所定の申込書と履歴書(写真を貼る)を郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申込書は同センターで配布しています。

問合せ 同センター(〒162-0042早稲田町85) ☎(3202) 8585

傍聴できる 審議会



リサイクル清掃審議会

日時 8月24日(木)午前10時～12時

内容 リサイクル清掃事業の報告ほか

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

問合せ ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階) ☎(5273) 3318

住宅まちづくり審議会

日時 8月29日(火)午後3時～5時

内容 マンション管理適正化推進計画ほか

会場 区役所本庁舎6階第2委員会室

申込み 傍聴を希望する方は前日までに電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273) 3567・FAX(3204) 2386

区関連・官公署情報



四谷ひろばスマホ・パソコン講座



①シニアのためのスマホ講座

日時 9月12日(火)・26日(火)午後1時～3時、全2回

②Windows入門

日時 9月4日(月)・18日

(祝)午後3時30分～5時30分、全2回

③エクセル入門

日時 9月6日～27日の水曜日午後1時



～3時、全4回

④ワード入門

日時 9月1日～22日の金曜日午前10時～12時、全4回

………<①～④共通>………

会場 四谷ひろば(四谷4—20)

費用 ①②は各3,000円、③④は各6,000円(いずれも教材費等)

申込み 往復はがきに7面記入例のとおり記入し、8月7日(月)～20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4—20)へ。申込者が2名以下の場合は中止します。

問合せ 四谷ひろば運営協議会・鈴木 ☎080(3219) 0087

電気火災が増えています!

区内での電気火災が昨年の同時期と比較して増加傾向にあり、火災原因の約4割を占めています。

電気火災の主な原因は、電気製品を使用する際の不適切な維持管理や取り扱い上の不注意などがあげられます。東京消防庁では、これらの電気に関連する火災原因を調査し、火災予防対策に反映しています。



●小さなこげ跡も火災の一つです

こげ跡は小さくても、大きな火災に繋がっていた可能性があります。こげ跡を発見した時は119番通報をお願いします。

通報に迷った場合は、東京消防庁ホームページ(右下二次元コード。📄<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>)または東京消防庁公式アプリ内の「東京消防庁版電気製品火災相談ガイド」をご覧ください。お住まいの管轄消防署でもご相談を受け付けています。

問合せ ▶四谷消防署 ☎(3357) 0119、▶牛込消防署 ☎(3267) 0119、▶新宿消防署 ☎(3371) 0119



新型コロナ感染拡大に伴う水道・下水道料金の支払い猶予

●受付期間を9月30日まで延長

対象 新型コロナの影響で収入が減少しているなど一時的に水道・下水道料金の支払いが困難になった方

※既に支払猶予を申し出た方も対象料金を完済した場合は、再度申し出できます。

猶予期間 申し出た日から最長1年間

問合せ 水道局お客さまセンター ☎(5326) 1101(午前8時30分～午後8時)

9月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは8月7日(月)から受け付けます

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)○	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)○・29(金)★		
	東新宿	4(月)○・11(月)★		
	落合	12(火)○・19(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	14(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。 専門の歯科医師による食べ方の相談
	東新宿	4(月)		
母親学級	四谷	21(木)・28(木)	13:30～15:30	予約制。37週未満の妊婦、30名。 2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	8(金)	9:00～10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談) 個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	7(木)	9:00～11:00	
	東新宿	15(金)	9:00～10:00	
	落合	6(水)	13:00～14:00	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	26(火)	13:40～16:20	予約制。 小児専門医による発達相談
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	29(金)	13:15～14:15 15:00～16:00	▶産婦クラス…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ▶妊婦クラス…予約制。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	7(木)		
	東新宿	21(木)		
	落合	27(水)		
(妊婦クラス)	四谷	29(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	19(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おおむね5～6か月児対象。 離乳食の話と調理実演
	四谷	7(木)		
	東新宿	11(月)		
	落合	8(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	14(木)	9:00～10:30	1歳～1歳6か月児対象。 離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	1(金)		
	東新宿	4(月)		
	落合	12(火)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
日時 9月16日(土)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分(いずれも同じ内容)
会場 東新宿保健センター
問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・HP<http://jyosanshi-mirai.org/>

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231 FAX(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10—16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 FAX(3200)1027	〒160-0022 新宿7—26—4
落合保健センター	☎(3952)7161 FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4—6—7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10—16(四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	22(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)	13:00～14:30	
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	15(金)産婦人科系全般	14:30～16:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、不妊などを相談できます。
		26(火)更年期専門	14:00～16:00	
		16(土)不妊専門	14:00～16:15	
精神保健相談	牛込	12(火)・26(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までのこころの相談
	四谷	28(木)	14:00～16:15	
	東新宿	6(水)	13:45～16:00	
	落合	14(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	11(月)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
	東新宿	27(水)	13:45～16:00	
パーキンソン 体操教室	東新宿	4(月)	13:30～14:30 15:00～16:00	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	4(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、リハビリ等のアドバイス ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	四谷	8(金)		
	東新宿	25(月)		
	落合	5(火)・15(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	22(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)	13:00～14:30	

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

新宿区医師会区民健康センター
新宿7—26—4 ☎(3208)2223
【診療時間】受け付けは終了時間の30分前まで
▶土曜日…午後5時～10時(内科)
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)
午前9時～午後5時(小児科)
※必ず電話で予約してから受診してください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303(24時間)
FAX(5285)8080
HP<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

新型コロナ(COVID-19)の相談・問合せ

- 新型コロナに関するかかりつけ医のいない方向けの医療機関案内、自宅療養者向けの健康相談、不安がある方向けの一般相談等
- ▶東京都新型コロナ相談センター☎0120(670)440(24時間／土・日曜日、祝日も対応)
- ※対応言語…日・英・中・韓・ベトナム・タガログ・ネパール・ミャンマー・タイ・フランス・ポルトガル・スペイン

- 新型コロナに関する一般的な相談(後遺症の相談含む)
- ▶新宿区新型コロナウイルス電話相談センター☎(5273)3836(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)・FAX(5273)3820
- ワクチン接種予約、接種券の発送、ワクチン接種証明書の発行等
- ▶新宿区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎(4333)8907(午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害がある方等向け)

新型コロナ(COVID-19)の各種相談はこちら

左記のほか、経済支援等の各種問合せ先を紹介しています。

HPで詳しく



◀新宿区ホームページは、外国語でも閲覧できます。

保健・衛生



神経難病講演会



日時 9月5日(火)午後2時～4時
対象 多発性硬化症、視神経脊髄炎スベクトラム障害など神経難病と診断されている方とその家族ほか、30名
講師 中原仁(慶應義塾大学医学部神経内科教授)
申込み 8月7日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6)☎(3260)6231・FAX(3260)6223

乳がん体験者の会「るびなす」



日時 9月12日(火)午後2時～4時
対象 区内在住・在勤・在学で乳がんを経験した方
内容 大人の塗り絵、交流会
申込み 8月7日(月)～9月11日(月)に電話で問合せ先へ。
会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10—16)☎(3351)5161



100年長生き食



食生活の改善、食事のバランスを確認したい方向けの講話です。試食もあり



ます。
日時 9月13日(水)午後1時30分～3時30分
対象 区内在住の方、30名
講師 森由香子(管理栄養士)
申込み 8月7日(月)～9月11日(月)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 四谷保健センター(四谷三栄町10—16)☎(3351)5161

精神保健講演会



●統合失調症の知識と向き合い方
YouTubeで動画配信します。申込者へ後日、動画サイトのURLを送付します。
配信期間 9月19日(火)～10月22日(日)
対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 山澤涼子(大泉病院精神科医師)
申込み 10月22日(日)(講師への質問がある方は8月24日(木)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。
問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862



はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

- ①講座・催し名
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号
(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

新型コロナウイルスワクチン 令和5年秋開始接種を実施します

問合せ 区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎(4333) 8907 (午前8時30分～午後7時)・FAX050(3852) 1343 (聴覚に障害のある方等向け)

HPで詳しく

実施期間 9月～12月(予定)

接種対象 初回接種(1・2回目)を完了した5歳以上の全ての方(予定)

※ワクチン接種は強制ではありません。新型コロナ感染時に重症化リスクが高いとされる65歳以上の方と基礎疾患がある方にお勧めしています。

使用ワクチン オミクロン株XBB.1系統の成分を含有する1価のワクチンを基本とします。

※接種費用の自己負担はありません。

接種会場 ▶個別接種医療機関(区内の医療機関。12歳以上の方は接種券に一覧表を同封)、▶集団接種会場(元気館(戸山3―18―1)に9月・10月開設予定(12歳以上が対象))

※接種間隔・予約方法等は、決まり次第、新宿区ホームページや広報新宿後号等でお知らせします。

接種券を発送します

発送対象

左記接種対象のうち、次の方に8月下旬から接種券を右図封筒で順次発送します(◆)。

▶令和5年6月30日までにオミクロン株対応2価ワクチンの接種を受けた5歳以上の方

▶令和5年2月8日～6月30日に初回接種(1・2回目)を受けた5歳以上の方

※接種券について詳しくは、区コールセンターへお問い合わせください。

◆未使用の接種券をお持ちの方へ

これまでに発送した接種券(下図参照)を使用していない方へは、今回接種券は発送しません。お手元に未使用の接種券をお持ちの方は、令和5年秋開始接種(9月から実施予定)で引き続き使用できます。詳しくは、区コールセンターへお問い合わせください。

★使用する際は、接種券の回数をご確認ください。お手元の接種券に既に接種済みの回数が記載されている場合は接種券発行手続きが必要です。

●副反応について

注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛などの症状が現れることがあります。症状の大部分は接種翌日をピークに数日以内に回復していきます。また、ごく稀ですが、ワクチン接種後に心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。接種後数日以内に胸の痛みや動悸、息切れ、むくみ等の症状が現れた場合、速やかに医療機関を受診してください。詳しくは、厚生労働省ホームページ(上二次元コード。HP)https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_hukuhannou.html)をご覧ください。

●予防接種健康被害救済制度

極めて稀ですが、予防接種の副反応による健康被害(病気になる、障害が残るなど)が起こることがあるため、救済制度が設けられています。

詳しくは、区新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎(3208) 2222・FAX(5273) 4357へお問い合わせください。

これまで発送した接種券の封筒の見本

令和5年春開始接種の封筒

令和4年秋開始接種以前の封筒

新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト 体操教室

イベント

①成人向け教室「身体を動かすことを楽しもう」と

②小学生向け教室「マット運動を体験しよう」を開催!

日時・対象 9月10日(日)▶①正午～午後1時45分…18歳以上(30名)、▶②午後2時15分～4時…小学生(60名)

会場 新宿スポーツセンター(大久保3―5―1)

内容 ▶①自宅でできる運動プログラム、リズム体操ほか、▶②マット運動や跳び箱の跳び方ほか

申込み 電話かはがき・ファックス(7面記入例のほか、学年、電子メールアドレス(お持ちの方)、質問事項への回答(▶(1)1日の平均運動時間は60分以上か、▶(2)((1)がいいえの方)運動に取り組めない要因、▶(3)スポーツは得意か苦手か、▶(4)成人は普段行っている運動、小学生はマット運動や跳び箱がどれだけでできるか)を記入)で8月21日(月)午後6時(必着)までに問合せ先へ。問合せ先ホームページ(HP)https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、結果を郵送または電子メールでお知らせします。定員に空きがある場合は、8月29日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問合せ 吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5―18―21) ☎(3209) 8197・FAX(3209) 8264

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273) 4358・FAX(5273) 3590

講師

田中光
(アトラントオリンピック日本代表)

司会・ゲスト
(吉本芸人)

司会:キクチ

ゲスト:おばたウツツカナイ

ゲスト:レギュラー

しんじゅく野菜の日

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273) 3047・FAX(5273) 3930

今回のレシピは、令和3年度新宿区メニューコンクールの優秀作品です。

※今年度の同コンクールは、区内在住・在学の中学生を対象に作品を受け付けています。ぜひ、ご応募ください。

8月のレシピ

豆腐ホホワイトソースの野菜たっぷりドリア

豆腐で作るホホワイトソースは、コクがありながらあっさりとした仕上がりで、子どもから大人まで楽しめるメニューです。この料理1人分で約200gの野菜がとれます。

◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇

- カリフラワーはゆでて、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油をひいて透き通るまで炒める。
- ご飯に①を混ぜ合わせる。
- ニンジン、パプリカは1cm角に切る。ホウレン草は1cm幅に切る。トマトは薄切りにする。
- フライパンに油をひき、③のニンジン・パプリカ・ホウレン草を、ニンジンから順に火が通るまで炒める。
- 絹ごし豆腐はボウル等に入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤に豆乳・みそ・コンソメを入れて混ぜ合わせ、④を加える。
- 耐熱皿に②、⑥、③のトマト、ピザ用チーズの順に盛り、210℃のオーブンで20分焼く。

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。