

11月8日はいい歯の日



◆ライフステージに応じた歯と口の健康づくりのポイント

- ▶乳幼児期…保護者による仕上げ磨きをし、お子さんが嫌がらなければフッ素入り歯磨き剤を使いましょう。おやつ時間を決めたり、内容を考えることも虫歯予防につながります
- ▶学齢期…毎日の歯磨きのほか、飲み物の工夫も大切です。イオン飲料等、糖分が多く入った飲み物は必要な時に飲むなど、飲み方に気を付けましょう
- ▶成人期…自分で行う口腔ケアのほか、かかりつけ歯科医での定期的な健診や専門的な口腔ケアが大切です。規則正しい生活を心がけ、よくかんで食べましょう
- ▶高齢期…食べる・話す・笑うなど、口の機能を使い「口のフレイル」を予防しましょう

※保健センターで歯と口の健康に関する相談を受け付けています。

◆歯科健診等を受けましょう

歯科健康診査や後期高齢者歯科健康診査、お子さんの虫歯予防にフッ素塗布を行っています。対象・受診票の発行等詳しくは、お問い合わせください。

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

歯科講演会・相談会にご参加ください

- 歯科講演会「乳幼児から健口を目指そう!〜口呼吸は災いの元」
日時 11月30日(木)午後2時〜3時30分
会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)
対象 区内在住・在勤の方、20名
講師 池田毅(飯田橋なかしま歯科医院院長)
申込み 11月7日(火)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
問合せ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273) 3047
- 専門医による歯科個別相談
①歯並び・かみ合わせ相談
日時 12月8日(金)午後1時30分〜4時
- 10分(1人に付き15分程度)
相談医 田村隆彦(日本大学歯学部付属歯科病院)
②ドライマウス相談
日時 12月12日(火)午後1時30分〜4時(1人に付き15分程度)
相談医 遠藤真美(日本大学松戸歯学部)
……………<①②共通>……………
対象 区内在住の方、8名
申込み 11月7日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ ▶①は四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351) 5161・FAX(3351) 5166、▶②は落合(下落合4-6-7) ☎(3952) 7161・FAX(3952) 9943の各保健センター

とうおんみやたてつお 名誉区民の東音宮田哲男さんが 文化功労者に顕彰

新宿区名誉区民の東音宮田哲男さん(長唄唄方)が、文化の向上発達に関し、特に功績顕著であるとして令和5年度の文化功労者に顕彰されました。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505・FAX(3209) 9947



11月14日は 世界糖尿病デー 糖尿病を正しく知って 予防しましょう

糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。この機会に普段の生活習慣を見直してみませんか。

▶糖尿病予防のポイント

<h3>適正体重を保とう</h3> <p>BMIから適正な体重がわかります BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</p> <p>■目標とするBMIの範囲</p> <table border="1"> <tr><td>18~49歳</td><td>18.5~24.9</td></tr> <tr><td>50~64歳</td><td>20.0~24.9</td></tr> <tr><td>65歳以上</td><td>21.5~24.9</td></tr> </table>	18~49歳	18.5~24.9	50~64歳	20.0~24.9	65歳以上	21.5~24.9	<h3>1日3回の食事は規則正しくとろう</h3> <p>朝食をしっかりと食べよう!</p>
18~49歳	18.5~24.9						
50~64歳	20.0~24.9						
65歳以上	21.5~24.9						
<h3>バランスよく食べよう</h3> <p>主食・主菜・副菜をそろえよう</p>	<h3>こまめに体を動かそう</h3>						

▶糖尿病等の生活習慣病について気軽にご相談ください

相談先の保健センター ▶牛込 ☎(3260) 6231・FAX(3260) 6223 ▶四谷 ☎(3351) 5161・FAX(3351) 5166、▶東新宿 ☎(3200) 1026・FAX(3200) 1027、▶落合 ☎(3952) 7161・FAX(3952) 9943
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

新宿ものづくりマイスター 「技の名匠®」2名を認定

区内でものづくり産業の同一業種に10年以上携わり、優れた技術・技能を有し後進の指導に取り組む方を認定しています。

問合せ 産業振興課産業振興係 ☎(3344) 0701・FAX(3344) 0221

和生菓子製造 大角 和乎さん (株)大角玉屋(住吉町8-25)

経歴等 昭和26年生まれ。高校卒業後、静岡県富士宮市の菓子処「藤太郎」での修行を経て大正元年創業の家業「大角玉屋」3代目を継承。「元祖いちご豆大福®」の発案者でもある。味のバランスや食感を考慮し「喜んでもらえる菓子作り」をモットーとしている。



小紋・更紗 西藤 裕子さん (株)富田染工芸(西早稲田3-6-14)

経歴等 昭和55年生まれ。幼少より絵が好きで染色家を志し(株)富田染工芸へ入社。型紙を用いる染色「小紋染」「更紗染」に携わり、高度な型付けの技術が評価され、令和3年に伝統工芸士に認定される。令和5年には第63回東日本伝統工芸展にて東京都知事賞を受賞。小紋は通常1枚の型を使って単色で染めるが、複数型紙を使用した奥行きのある柄付けを得意とする。



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



11月のレシピ

- ### 材料(2人分)
- ▶小松菜…………… 1/2束
 - ▶ニラ…………… 40g
 - ▶カボチャ…………… 1/16個
 - ▶薄力粉…………… 100g
 - ▶片栗粉…………… 30g
 - ▶卵…………… 1個
 - ▶水…………… 130ml
 - ▶顆粒中華だし…小さじ1
 - ▶油……………大さじ1
 - ▶ごま油……………小さじ2
 - ▶ポン酢…………… お好み
 - ▶コチュジャン… お好み

- ### 作り方
- ①小松菜とニラは3cm幅に切る。
 - ②カボチャはラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱し、種とワタを取り除き、細切りにする。
 - ③ボウルにAを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。①②を加え、混ぜ合わせる。
 - ④フライパンに油をひき、③を均一に流し入れ、中火で加熱する。
 - ⑤焼き色がついてきたら、裏返して3分ほど加熱する。
 - ⑥仕上げに、フライパンの縁からごま油を入れ、両面を1分ずつ加熱する。