

くらし	3・8面	▶年末年始の資源・ごみ収集	保健・衛生	6・7・8面	▶基本の予防は手洗い・マスク・換気 この冬を健康に過ごすために
福祉	3面				▶おすすめ! しんじゅく健康フレンズ!!
子ども・教育	3・4面	▶新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト			
イベント	4・5面		お知らせ	2・5・6面	▶区の財政状況をお知らせします

しんじゅくコール
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時~午後10時

☎ 3209-9999
FAX 3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。



12月3日
~9日

障害者週間

障害のある方もない方も
ともに支え合い安心して暮らすまち

問合せ 障害者福祉課福祉推進係 (本庁舎2階) ☎(5273)4516・FAX(3209)3441

障害のある方もない方も分け隔てなく活動できる共生社会の実現のためには、障害のある方の活動を制限している社会の中のさまざまな障壁(バリア)を取り除くことが重要です。

障害がある方が直面している「困っていること」を知り、私たちに何ができるか考えましょう。

障害のある方の行動を制限する4つのバリア

1

物理的バリア

段差のある歩道や高い位置に商品がある店舗など、移動や動作を行う際に困難を生じさせるバリア

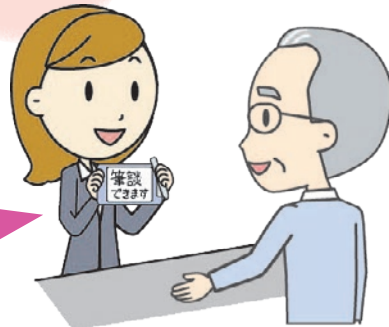


届かない位置の物を代わりに取ったり、通路に物を置かないこと等でバリアを解消できます。

2

文化・情報のバリア

情報の伝え方が不十分であるため、必要な情報が平等に得られないバリア

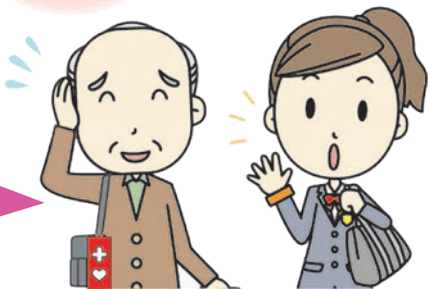


手話や筆談等の目で見て分かる方法や、点字・音声等を活用することでバリアを解消できます。

3

意識上のバリア

心ない言葉や偏見・差別、無関心など、障害のある方を受け入れないバリア



困っている人がいたら声をかけるなど、相手を理解しようと行動することでバリアを解消できます。

4

制度上のバリア

補助犬を連れての入店を拒否されるなど、社会のルール、制度によって平等な機会を与えられないバリア



補助犬と一緒に入店することを快く受け入れたり、ルールを変更することでバリアを解消できます。

●バリアを取り除くためには合理的配慮が必要です●

◎障害の種類や程度はさまざまです。障害がある方が困っているときに、周りの人や社会などがすべき無理のない配慮を合理的配慮といいます。障害のある方と話し合い、互いに理解し合いながら対応を検討することが重要です。

◎障害者差別解消法が改正され、事業者(※)による障害のある方への合理的配慮の提供が義務になります(令和6年4月1日施行)。

※事業者は個人事業主やボランティア活動をするグループなども含みます。

障害者週間に
あわせて
開催

手づくりマーケットin新宿

●障害者福祉施設共同バザール・障害者作品展
日時 ▶12月5日(火)午前10時30分~午後7時・▶6日(水)午前10時30分~午後5時
会場 新宿駅西口広場イベントコーナー



イベントチラシ



昨年の手づくりマーケットin新宿の様子

障害者作品展

日時 12月7日(木)まで
会場 四谷地域センター1階ロビー

障害者理解啓発パネル展・障害者作品展

日時 12月8日(金)まで
会場 区役所本庁舎1階

令和5年度上半期(4月～9月) 区の財政状況をお知らせします

一般会計(5年9月末現在)

■ 予算の概要

5年度一般会計の歳入・歳出予算は、当初予算としてそれぞれ1,694億6,056万9千円を計上しました。9月末までに5回の補正を行い、歳入・歳出それぞれ64億1,387万8千円を増額した結果、9月末現在の歳入・歳出予算は、それぞれ1,758億7,444万7千円となっています。

このほか、4年度中に事業が終了しなかったため5年度に繰り越した事業費が6億2,476万円あり、これを加えた9月末現在の予算現額は1,764億9,920万7千円です。

■ 収入・支出の状況

収入済額は、697億4,033万7千円で、収入率は39.5%、前年同期の収入率40.0%と比較すると0.5ポイント下回っています。

支出済額は、673億4,269万7千円で、執行率は38.2%、前年同期の執行率37.4%と比較すると0.8ポイント上回っています。

歳入・歳出予算現額
1,764億9,920万7千円

収入済額(収入率39.5%)
697億4,033万7千円

支出済額(執行率38.2%)
673億4,269万7千円

■ 区民の負担

特別区税(特別区民税・軽自動車税等)の収入すべき額を前年同期と比較すると、12億7,785万5千円(2.5%)の増となっています。これは主に、特別区民税が9億4,065万3千円(1.9%)の増となったことによるものです。

なお、特別区民税の現年課税分(収入すべき額から滞納繰越分を除いたもの)は481億9,134万1千円(前年比2.0%増)で、区民の皆さんの負担は、1人当たり13万8,160円、1世帯当たり21万2,492円です。

特別区民税の現年課税分
481億9,134万1千円

総人口 34万8,809人

世帯数 22万6,791世帯
(5年9月末現在)

区では、毎年6月と12月の2回、歳入・歳出予算の執行状況を中心に財政に関する事項を公表し、区民の皆さまに財政面から区政運営の状況をお知らせしています。また、10月下旬に前年度の決算、2月下旬に新年度予算案の概要を広報新宿等でお知らせしています。

今回は、令和5年度上半期(4月～9月)の財政状況をお知らせします。

問合せ 財政課(本庁舎3階) ☎(5273)4049

■ 特別区債

施設の建設や用地の取得等に多額の資金を必要とする場合、区債を発行して財源を補充します。

5年9月末の状況は、発行額285億8,890万円、償還済額118億581万5千円、現在高167億8,308万5千円です。

特別会計(5年9月末現在)

新宿区には、「国民健康保険特別会計」「介護保険特別会計」「後期高齢者医療特別会計」の3つの特別会計があります。

5年度上半期は、国民健康保険特別会計で1回の補正を行い、1,501万7千円を増額しました。9月末現在の予算現額、収入・支出の状況は下表のとおりです。

国民健康保険特別会計	歳入・歳出予算現額	388億6,697万8千円
	収入済額(収入率36.3%)	141億361万7千円
	支出済額(執行率35.1%)	136億4,381万円
介護保険特別会計	歳入・歳出予算現額	279億3,086万6千円
	収入済額(収入率49.5%)	138億3,378万2千円
	支出済額(執行率38.4%)	107億1,715万9千円
後期高齢者医療特別会計	歳入・歳出予算現額	83億2,427万5千円
	収入済額(収入率41.3%)	34億3,398万2千円
	支出済額(執行率31.9%)	26億5,474万5千円

冊子「新宿区の財政について」を作成しました

区財政の現状と課題をお知らせし、今後の財政運営の議論に活用していただけるよう、冊子を作成しました。

財政課・特別出張所・区政情報センター(本庁舎1階)で配布しているほか、区立図書館で閲覧できます。新宿区ホームページでもご覧いただけます。

不合理な税制改正等に対する特別区の主張

1 不合理な税制改正による影響は深刻

特別区への影響額は令和5年度で約3,200億円(うち新宿区への影響額は約130億円)、平成27年度からの累計で約1兆6,000億円にもなり、「東京は財源に余裕がある」などの一方的な見方によって税金が国に奪われています。これは、応益負担や負担分任という地方税の本旨を無視したものです。

2 ふるさと納税制度は廃止を含め抜本的な見直しが必要

特別区民税の減収額は年々増加しており、特別区全体で令和5年度は約830億円、平成27年度からの累計額は、3,600億円を超えました。現在のふるさと納税制度は、地方自治体の行政サービスに要する経費を地域の住民が負担し合う住民税のあり方を逸脱し、地方自治の根幹を破壊するものです。また、本制度は政治・経済・文化の中核として日本を牽引してきた東京の役割を考慮せず、地方の財源不足を補うために税収の移転を図るものです。今こそ、制度を巡るさまざまな問題に対処すべく廃止を含めた抜本的な見直しを行うべきです。

3 東京の地方財源が突出しているわけではない

人口一人当たりの地方税収の格差是正のため、地方税の見直しが必要との見方がありますが、地方税等に地方交付税を合わせた人口一人当たりの地方財源を他の道府県と比較すると、東京が突出して多いわけではありません。今後も膨大な財政需要への対応が不可欠な中、東京一極集中を理由とした、偏在是正措置については、決して容認することはできません。

法人住民税の一部国税化や地方消費税の清算基準の見直し、ふるさと納税制度などの不合理な税制改正によって、特別区は貴重な税源を奪われ続けています。さらに、ウクライナ情勢等に伴う長引く物価高騰は地方経済にも大きな影響を与えており、先行きが依然として不透明な状況です。

特別区には、首都圏特有の財政需要があり、将来的に膨大な額の財源が必要です。地方財源の不足や地域間の税収格差の是正は、地方の財源を吸い上げることなく、国の責任において地方交付税の法定率を引き上げ調整すべきものであり、自治体間に不要な対立を生むような措置は是正されなければなりません。

4 今後も多くの財源が必要

特別区は高齢者の急増や膨大な公共施設の改築需要への対応をはじめ、今後も多くの財源が必要です。

5 地方税財源の拡充こそ地方分権のあるべき姿

国の責任により地方税財源総体を拡充し、自治体が責任をもって役割を果たすことこそが地方分権の本来の姿です。今後も、地方税財源の充実・確保、自治体間に不要な対立を生む不合理な税制を是正するよう、国に求めています。

※詳しくは、特別区長会ホームページ「不合理な税制改正等に対する特別区の主張(令和5年度版)」(HP) <https://www.tokyo23city-kuchokai.jp/katsudo/shucho.html> をご覧ください。

◆ふるさと納税の新宿区への影響◆

ふるさと納税制度は、ふるさとや地域団体のさまざまな取り組みを応援する気持ちを形にする仕組みとして、平成20年度に導入されました。ふるさと納税の影響により、新宿区の特別区民税の減収額は増加し続けており、令和4年度は約34億円、累計額は約145億円となっています。地方交付税制度では、ふるさと納税により減収があった交付団体には、補填される仕組みとなっていますが、不交付団体である特別区は補填されません。区は、今後とも特別区長会を通じてふるさと納税制度の改善を求めています。

家庭と両立できる企業と出会おう! 女性しごと応援フェアin新宿

イベント

日時 1月16日(火)午前10時～午後1時、午後1時30分～4時30分(いずれも同じ内容)

会場 新宿エルタワー(西新宿1-6-1)

対象 育児・介護等、家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性、各部30名程度

内容 就職支援セミナー、書類選考なしで企業と話せる面接・面談会、情報収集コーナー、相談会ほか

共催 新宿区

申込み 12月8日(金)から電話で問合せ先へ。先着順。問合せ先ホームページ(上二次元コード)。

HP https://tokyoshigoto-terrace.jp/job_fair/ から申し込みます。託児あり(1歳～未就学児、先着10名。1月9日(火)午後5時までに電話または問合せ先ホームページで予約)。

問合せ 同フェア事務局 ☎(6272) 8503(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)



障害者福祉センターの講座

①いきいき健康講座(後期)

日時・定員 1月15日～3月25日(2月12日を除く)の月曜日午前10時～11時30分、全10回(8名)

②軽体操講座(後期)

日時・定員 1月11日～3月28日(2月29日、3月7日を除く)の木曜日午前10時～11時30分、全10回(8名)

③パソコン講座ワード応用

日時・定員 1月10日～3月13日の水曜日午前10時～11時30分、1月11日～3月14日の木曜日午後1時30分～3時、いずれも全10回(各8名)

④編み物講座

日時・定員 1月16日・30日、2月13

日・27日、3月12日・26日の火曜日午前10時～12時、全6回(6名)

……………<①～④共通>……………

費用 1回100円(減免あり)

申込み 12月19日(火)までに電話かファックス(3面記入例のほか希望する講座(①～④)の別、③は希望する曜日の別も)、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。定員に余裕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)・FAX(3232) 3344

くらし



12月13日から順次ジェネリック医薬品差額通知を発送します

●後期高齢者医療制度に加入している方へ

生活習慣病等の医薬品が処方され、ジェネリック医薬品を利用した場合に薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方へ発送します。※ジェネリック医薬品の利用については、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。

問合せ 東京都後期高齢者医療広域連合ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120(629)016(土・日曜日、祝日等を除く12月14日(木)～1月31日(火)午前9時～午後5時)

区の担当課 高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273) 4562



家具長持ち講座

講座

●家具のキズ直し体験

木製家具やフローリングのキズ直しのコツを学びます。

日時 12月16日(土)午前10時30分～12時

対象 区内在住・在勤・在学の方、6名

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5) ☎(5272) 5374(月曜日休館)

リサイクル講座

講座

●わくわく書育ランド書初め会2024

日時 1月8日(祝)午後1時30分～4時

対象 区内在住・在勤・在学の小学生以上、15名(小学3年生までは保護者同伴)

持ち物 書道用具、筆記用具(書初め用紙に書く場合は用紙も持参)

共催 エコ再生紙振興会

申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、12月16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)

生涯現役セミナー

講座

シニア期に向けた暮らしと働き方

日時 1月12日(金)午後1時～3時45分

会場 牛込笹塚地域センター(笹塚町15)

対象 55歳以上、25名

内容 シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方

共催 新宿区

申込み 12月7日(木)から電話で同セミナー予約専用ダイヤル ☎(5422) 1399(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)へ。先着順。同セミナーホームページ(<https://wac.or.jp/>)から申し込みます。

問合せ 東京しごととセンターシニアコーナー ☎(5211) 2335

住宅・まちづくり



マンション管理組合交流会

イベント

日時 1月10日(水)午後6時20分～8時15分

会場 区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)

対象 区内の分譲マンションの管理組合役員・区分所有者等、40名程度

内容 マンションの規模やテーマごとの交流会(テーマは▶大規模修繕に向けた取り組み、▶管理会社との付き合い方、▶良好な管理運営のコツ)

申込み 12月7日(木)～20日(水)に電話または直接、問合せ先へ。先着順。申し込み時にマンションの築年数・階数・戸数と参加したいテーマを伺います。

問合せ 住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273) 3567

福祉



歳末・地域たすけあい運動募金にご協力ください

12月1日から歳末・地域たすけあい運動募金が始まりました。募金は、「つながり ささえあう みんなの地域づくり」のスローガンのもと、区内で地域福祉のために活用されます。

問合せ 区社会福祉協議会 ☎(5273) 2941

こども・教育



四谷地区における区立小学校通学区の見直し等の意見募集・説明会

●資料と意見用紙の配布・意見書の提出
配布場所 学校運営課・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
※新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。

提出方法 所定の意見用紙か任意の用紙に住所・氏名、区内在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地、区内在住・在勤・在学でない方は同案件との利害関係、ご意見を記入し、1月5日(金)までに郵送(必着)・ファックスまたは直接、問合せ先へ。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも提出できます。氏名等の個人情報は公表しません。

●地域説明会

日時 12月14日(木)午後7時～8時・16日(土)午前10時～11時(いずれも同じ内容)

会場・申込み 当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。各回先着100名程度。

問合せ 学校運営課学校運営支援係(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階) ☎(5273) 3106・FAX(5273) 3580

はじめてのおしぼい

イベント

●ののなげきじょう

日時・対象 2月11日(祝)▶①午前11時～11時30分…2歳未満のお子さんと保護者▶②午後2時～2時30分…未就学児と保護者、▶③2月12日(休)午前11時～11時30分…未就学児と保護者、各回80名

会場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

申込み 往復はがきに3面記入例のほか希望日時(①②③の別)、保護者の参加人数(2名まで)、お子さんの参加人数・月齢・年齢を記入し、1月11日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

問合せ あそびと文化のNPO新宿子ども劇場(〒162-0853北山伏町2-17、ゆったりーの内) ☎(5261) 8696

区の担当課 文化観光課文化観光係(第1分庁舎6階) ☎(5273) 4069

学校選択制度抽選結果等をホームページで公開しています

令和6年度新中学1年生の学校選択制度の結果、牛込第三・西早稲田・新宿・新宿西戸山中学校の4校で受け入れ可能数を上回る申し込みがあったため、抽選を実施し、上記4校のいずれかを選択した方には11月15日に抽選結果を発送しました。詳しくは、新宿区ホームページでご案内しています。

問合せ 学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273) 3089

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

- 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)

※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。

体験してみませんか

講座

区オリジナル3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験してみませんか。

日時 1月16日(火)午後2時～4時

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申込み 12月7日(木)～1月5日(金)に電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

問合せ ▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係

▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876

▶しんじゅく100トレ…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

区オリジナル3つの体操・トレーニング



●新宿いきいき体操
平成新宿音頭のリズムでからだを動かし、筋力とバランス能力を刺激

●しんじゅく100トレ
専用の重りで、ゆっくり繰り返し負荷をかけ、効果的に筋力アップ

●新宿ごっくん体操
歌いながら体を動かし、食べる力を鍛える

新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト

バレーボール教室

イベント

オリンピックに3大会連続で出場した大林素子さんが講師を務める、ボールの扱い方などバレーボールの基礎を体験できる教室です。

日時 1月20日(土)午後1時～2時45分

会場 新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)

対象 小学生、60名

申込み 電話かほかき・ファックス(3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(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①が正しいのは運動に取り組みめない要因、▶③スポーツは得意か苦手か、▶④バレーボールの経験)への回答を記入)で、12月25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(右二次元コード。URL: <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、結果を全員に郵送または電子メールでお送りします。定員に空きがある場合は、1月9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)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

講師



大林素子



司会(吉本芸人)



キクチウツカナノイ。 八木真澄(サバンナ)

ゲスト(吉本芸人)



レインボー

ご参加ください

図書館の催し

講座

イベント

●一般対象

2024年から始まる新NISAを徹底解説(基礎編)

日時 12月22日(金)午後6時～7時30分

会場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

講師 貞蔭康利(ファイナンシャルプランナー)

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着20名。

問合せ 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010

新春“初笑い”戸山寄席「桂扇生」独演会

日時 1月6日(土)午後2時～3時30分

会場 戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着70名。

問合せ 戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191

●子ども対象

英語絵本のおはなし会

日時 12月23日(土)午後2時～2時30分

対象 3歳～小学生、10名(未就学児は保護者同伴)

申込み 12月9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(中町25) ☎(3267)3121

クリスマススペシャルおはなし会

日時 12月24日(日)午後2時～2時30分

会場 北新宿生涯学習館(北新宿3-20-2)

対象 小学生までのお子さんと保護者、20名

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

問合せ 北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755



ぬいぐるみおとまり会

あなたのぬいぐるみを図書館にお泊まりさせてみませんか。お迎えの際、お泊まりの様子を撮影した写真をお渡しします。



日時 ▶ぬいぐるみ預かり…12月26日(火)午前10時～12時、▶ぬいぐるみお迎え…12月27日(水)午前9時～12時

対象 小学生まで、10名

申込み 12月7日(木)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 北新宿図書館(北新宿3-20-2) ☎(3365)4755

ホームページでもイベント情報を配信しています



一般対象ページ



子ども対象ページ

区民のひろば

申込み・問合せ

この欄は、区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

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

★催し・講座★

舞踊集団菊の会公演「日本のおどり～伝統と創造」に区内在住の小・中学生と保護者5組10名を無料招待 2月23日(水)午後2時30分から(午後2時開場)、四谷区民ホールで。ダイナミックな日本のおどり・喜舞劇・民謡ほか。12月25日(月)までに電話か電子メールで。先着順。午前10時～午後5時に同会 ☎(5983)6001・E:yamasawa@kikunokai.co.jp

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発行について詳しくは、お問い合わせください。

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

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

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

●取得できる証明書の種類等

証明書の種類	請求できる内容
住民票の写し (除かれた住民票の写しは取得不可)	本人・同一世帯の方のもの
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)



マイナちゃん

HPで詳しく



令和5年第4回区議会定例会 提出議案

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505

HPで詳しく



区長が提出した議案は、予算案2件、条例案1件、その他28件です。提出議案を追加する場合があります。

ご協力をお願いします

区への寄付金(ふるさと納税)

●応援したい分野を選んで金額にかかわらず通年で寄付できます

寄付金の種類 ▶夏目漱石記念施設整備基金、▶協働推進基金、▶障害者福祉活動基金、▶高齢者福祉活動基金、▶みどり公園基金、▶義務教育施設整備等次世代育成環境整備基金、▶子ども未来基金、▶スポーツ施設整備基金、▶歌舞伎町安全・安心対策基金、▶ふるさと新宿区わがまち応援寄附金

申込み ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)等から申し込めます。詳しくは、お問い合わせください。



寄附金控除

区への寄付は、区が発行する寄附証明書による確定申告をすることで、寄附金控除を受けられます。給与所得者等の一定の要件に該当する方は、ワンストップ特例制度(確定申告不要)を利用できます。

※制度上、区民の方からの寄付には、返礼品を贈呈できません。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505

全世代向けの多彩な イベント

プラネタリウム

●星空散歩～冬～手ぶくろを買いに
日時 12月9日(土)・17日(日)・1月13日(土)・21日(日)・2月10日(土)・18日(日)いずれも午前10時30分から・午後1時30分から・午後3時から(受け付けは各回30分前から。投影時間は50分程度。投影開始後の入退場不可)

費用 300円(中学生までは無料)
会場・申込み 当日直接、新宿コスミックセンター8階プラネタリウム(大久保3-1-2)へ。各回先着100名。

問合せ 新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 ☎(3232)7701



パンフレット

初心者ゲートボール教室

動きやすい服装でおいでください。

日時・会場 ▶12月10日(日)・17日(日)午前10時～12時…清水川橋公園(下落合1-1)、よつや運動広場(四谷1-1)



▶12月11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月)午前9時30分～12時…都立戸山公園いきいき広場(箱根山地区、戸山3-2) ※いずれも雨天・荒天の場合は中止します。

対象 区内在住・在勤・在学でおおむね10歳～70歳代の方、各日5名
費用 1回200円
申込み 12月7日(水)から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。
主催・問合せ 区ゲートボール協会 ☎090(3804)8231(杉山)

箱根山駅伝大会2024「ポスターデザインコンテスト」

3月10日(日)に開催する同大会をイメージするデザインのカラー原画を募集します。

※選ばれた作品は、大会開催告知ポスターとして制作し、1月下旬から地域の掲示板等に掲示します。
応募方法 若松町特別出張所・若松地域センター(いずれも若松町12-6)で配布している応募用紙(任意の用紙も可)に必要事項を記入し、12月16日(土)～1月10日(水)に若松地域センターへ直接、お持ちください。

主催 箱根山駅伝大会2024実行委員会
問合せ ▶若松町特別出張所 ☎(3202)1361、▶若松地域センター ☎(3209)6030



同コンテストページ

サロンコンサート

●エレクトーンとピアノの音色を楽しむ音楽会

日時 12月16日(土)午後2時～2時50分

曲目 クリスマスソング「赤鼻のトナカイ」、クラシック曲「主よ人の望みの喜びよ(バッハ作曲)」ほか

申込み 当日直接、会場へ。先着90名(お子さんの入場可)。

会場・問合せ 四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314

ささえーる 薬王寺の講座

●おひとりの食事術

日時 1月9日(火)・23日(火)、2月13日(火)・27日(火)、3月12日(火)・26日(火)午後2時～4時、全6回

対象 区内在住の50歳以上、6名

申込み 12月18日(月)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

人材募集

外部評価委員会区民委員

対象 区内在住の18歳以上、6名

報酬 委員会(年12回程度、主に平日の日中・夜間開催)に出席の都度、1万円

選考 ▶1次…作文、▶2次…面接(3月上旬～中旬)

申込み 「これからの時代に求められる行政サービスについて」がテーマの作文(日本語で800字程度)と、作文とは別の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職業・応募動機を記入し、1月5日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。選考結果は応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、選考以外には使用しません。

問合せ 企画政策課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3502

傍聴できる 審議会

国民健康保険運営協議会

日時 12月16日(土)午後3時～5時

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

※当日は本庁舎休日・夜間出入口(西側地下1階)をご利用ください。 ※駐車場の利用ができないため、公共交通機関等でおいでください。

問合せ 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880



基本の予防は手洗い・マスク・換気 この冬を健康に過ごすために

HPで詳しく



新型コロナ ワクチン接種



インフルエンザ 予防接種

新型コロナやインフルエンザのウイルスに感染すると、発熱や咳、体のだるさなどの症状に加え、重症化すると肺炎等を併発することがあります。高齢者や基礎疾患のある方等は、特に注意が必要です。基本的な感染予防に取り組みましょう。

■こまめに手を洗う



帰宅時や食事前などにこまめに手を洗い、手指からの感染を防ぎましょう。

■マスクの着用

混雑した場所や医療機関・高齢者施設等を訪問する際は、感染予防と周囲に感染を広げないため、マスクの着用が効果的です。

■栄養・休養を取る



規則的で栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠・休養をとり、体調を整えましょう。

■換気と湿度の保持を心掛ける

ウイルスが滞留しないよう、室内を定期的に換気しましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、加湿器等を使い適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

■予防接種



感染症への重症化リスクが高いとされる方には、予防接種をお勧めしています。接種時期・対象等詳しくは、お問い合わせください。

◆相談・問合せ先

新型コロナ	健康相談等	▶新宿区新型コロナウイルス電話相談センター (土・日曜日、祝日等を除く 午前9時~午後5時)	☎(5273) 3836
	予防接種	▶東京都新型コロナ相談センター (24時間受け付け)	☎0120(670) 440
インフルエンザ等 その他の感染症	健康相談等	▶新宿区新型コロナウイルスワクチン接種対策室	☎(3208) 2222
	予防接種	▶保健予防課保健相談係	☎(5273) 3862
		▶保健予防課予防係	☎(5273) 3859

広報新宿をご自宅にお届けします

区内にお住まいで新聞(朝日・産経・東京・日経・毎日・読売)を購読していない方を対象に、「広報新宿」を無料でご自宅に個別配達しています。

●広報新宿個別配達コールセンターで

新規申し込み・届け先住所変更・停止等を受け付けています
広報紙の配達をご希望の方、既にご登録の方で引越等に伴う配達
の停止・変更、「広報新宿が届かない」等の問い合わせは、同コールセンター
☎(5358) 9537・FAX(3361) 0755へご連絡ください。

●インターネット・区公式LINEからも個別配達を申し込みます

▶インターネット(電子申請)…申し込みフォーム(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)から申し込みます。



▶LINEでの申し込み…LINEアプリのホーム画面の「友だち追加」から右下二次元コードを読み取り、区公式LINEを登録後、メニューから「区ホームページ 広報 AIに質問」を選び、「広報紙」をタップすると申し込みます。



※申し込みには氏名・住所・電話番号の入力が必要です。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

スマートフォン・タブレットで 区政情報をご覧いただけます

●アプリ「マチイロ」で 広報新宿を閲覧できます

最新号の発行や、「子ども」「健康」等の希望する分野の新着情報を通知します。

アプリダウンロード



iPhone



Android



●地域情報サイト「マイ広報紙」で 広報新宿を記事ごとにご覧いただけます

マイ広報紙ウェブサイト [HPhttps://mykoho.jp/](https://mykoho.jp/)
自治体の広報紙の記事ごとに編集して掲載する情報サイトです。興味のあるカテゴリーを登録すると、サイト内から記事を効率的に探せます。



マイ広報紙

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

保健・衛生



乳がん体験者の会「るびなす」講座

日時 1月16日(火)午後2時~4時
対象 区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方
内容 乳がん看護認定看護師による講話と交流会



申込み 12月8日(金)~1月15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

区からのお知らせ



区コールセンター「しんじゅくコール」本庁舎停電による一時休止

☎(3209) 9999・☎(3209) 9900

休止期間 12月9日(土)・10日(日)

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階)

☎(5273) 4065

区関連・官公署情報



TOKYOウォーク2023 イベント

12月26日(火)までスマートフォンのアプリを利用し、期間中任意のタイミングで参加できるウォーキングイベントです。コース等詳しくは、お問い合わせください。同イベントホームページ([HPhttps://www.tokyo-walk.jp/](https://www.tokyo-walk.jp/))でもご案内しています。

費用 500円

後援 新宿区

問合せ JACOM TOKYOウォーク2023係大会事務局 ☎(5427) 6755

市民とNPOの交流サロン イベント

ウェブ会議ツール「Zoom」を利用したイベントです。

日時 12月14日(木)午後6時45分~8時45分

内容 介護者が安心して暮らせる社会の実現に寄与する介護者サポートネットワークセンター・アラジンの活動を紹介(語り手は同団体)

申込み 12月14日(木)午後5時45分まで新宿NPO協働推進センターホームページ([HPhttps://snponet.net/alternatingcurrent/salon/](https://snponet.net/alternatingcurrent/salon/))から申し込みます。

問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206) 6527

四谷ひろばスマホ・パソコン講座「シニアのためのスマホ相談」講座

日時 1月9日(火)・23日(火)午後1時~3時、全2回

費用 3,000円(教材費等)

会場・申込み 往復はがきに3面記入例のとおり記入し、12月7日(木)~20日(必着)に四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが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

23区合同説明会 イベント

日時 1月14日(日)午前10時~午後4時

会場 立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)

対象 令和6年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験を希望する方、4,000名程度

内容 各区・組合ブース、個別相談ブース、コラボブース、技術職コラボブース

申込み 12月6日(火)~20日(火)に特別区人事委員会ホームページ([HPhttps://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/](https://www.union.tokyo23city.lg.jp/jinji/jinjiinkaitop/))から申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210) 9787

火災に気を付けましょう

火災による死亡事故の原因の約9割が住宅火災です。住宅内の火災の可能性のある場所を確認し、消火器を備えましょう。

消火器使用のポイント ▶自身に危険のない範囲で消火する、▶燃えているものに向けて噴射する、▶最後まで使い切る

問合せ ▶四谷 ☎(3357) 0119・▶牛込 ☎(3267) 0119・▶新宿 ☎(3371) 0119の各消防署

1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12月7日(木)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	11(木)◎・18(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	5(金)◎・26(金)★		
	東新宿	15(月)◎・22(月)★		
	落合	16(火)◎・30(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	11(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	15(月)		
母親学級	東新宿	24(水)・31(水)	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	12(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	11(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	26(金)	9:00～10:00	個別相談
	落合	17(水)	13:00～14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
すこやか子ども発達相談	牛込	23(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児(双子の会)	落合	16(火)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	26(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	11(木)		
	東新宿	18(木)		
	落合	31(水)		
(妊婦クラス)	四谷	19(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	23(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
	東新宿	22(月)		
1歳児食事講習会	牛込	11(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	5(金)		
	東新宿	15(月)		
	落合	16(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(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	19(金)		
	東新宿	17(水)		
	落合	11(木)		

★★★★★保健センター等の問い合わせ先★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
※落合保健センターのエレベーターは令和5年12月27日(水)まで休止します。	
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 ☎(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
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	12(金)産婦人科系全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などを相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		23(火)更年期専門	14:00～16:00	
		27(土)不妊専門	14:00～16:15	
		27(土)不妊ピア・カウンセラーによる相談	14:00～15:30	
精神保健相談	牛込	23(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	22(月)	14:00～16:15	
	東新宿	31(水)	13:45～16:00	
	落合	18(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	15(月)	13:45～16:00	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	15(月)	13:30～14:30	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
			15:00～16:00	
訪問指導	牛込	15(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	22(月)		
	東新宿	29(月)		
	落合	16(火)・26(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	30(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	19(金)		
	東新宿	17(水)		
	落合	11(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐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 1月27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 落合保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後6時)・HP <http://jyosanshi-mirai.org/>

土曜日夜間や日曜日・祝日等に急病になったら

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、年末年始

…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/>

年に1度の健康チェック 無料健康診査

問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207

区の指定医療機関で健康診査を受けられます。詳しくは、右下記ご案内センターへお問い合わせください。

対象 区内在住で次のいずれかに該当する方(令和6年3月31日時点の年齢)

▶16歳～39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)

▶40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方

※40歳～74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各保険者が実施します。詳しくは、加入している保険者へお問い合わせください。

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

検査内容



※診断書は発行しません。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

●受診の流れ

受診には令和5年度の健康診査受診券が必要です。対象の方で健康診査受診券をお持ちでない方は、下記ご案内センターへ請求し、お取り寄せください。

▶①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査受診券に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(下二次元コード)をご確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。

▶②受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。

▶③結果説明…後日、受診した医療機関から対面等で通知します。



健康診査受診券の請求・健康診査に関するお問い合わせはこちらへ

新宿区健康診査ご案内センター

★がん検診受診券のご請求・問い合わせはこちらへ

☎(5539)9909

開設期間 1月31日(水)まで(年末年始を除く)

▶月～金曜日午前9時～午後8時

▶土・日曜日、祝日午前9時～午後6時

※同センターから、新宿区国民健康保険の加入等の各種手続きの際にご記入いただいた電話番号に、特定健康診査の受診勧奨の連絡をすることがあります。

年末年始の資源・ごみ収集



12月31日(日)~1月3日(水)は収集作業をお休みします。令和5年の収集最終日・令和6年の収集開始日は下表のとおりです。収集日をご確認の上、資源・ごみを各日の午前8時までにお出しください。
※1月4日(木)からは通常どおり収集します。

問合せ ▶新宿清掃事務所 ☎(3950) 2923・FAX(3950) 2932
▶新宿東清掃センター ☎(3353) 9471・FAX(3353) 9505
▶歌舞伎町清掃センター ☎(3200) 5339・FAX(5272) 3494

◆燃やすごみ

収集曜日※	令和5年 収集最終日	令和6年 収集開始日
月・木曜日の地域	12月28日(木)	1月4日(木)
火・金曜日の地域	12月29日(金)	1月5日(金)
水・土曜日の地域	12月30日(土)	1月6日(土)

◆金属・陶器・ガラスごみ

収集曜日※	令和5年 収集最終日	令和6年 収集開始日
1・3番目の月曜日の地域	12月18日(月)	1月15日(月)
1・3番目の火曜日の地域	12月19日(火)	1月16日(火)
1・3番目の水曜日の地域	12月20日(水)	1月17日(水)
1・3番目の木曜日の地域	12月21日(木)	1月4日(木)
1・3番目の金曜日の地域	12月15日(金)	1月5日(金)
1・3番目の土曜日の地域	12月16日(土)	1月6日(土)
2・4番目の月曜日の地域	12月25日(月)	1月8日(火)
2・4番目の火曜日の地域	12月26日(火)	1月9日(火)
2・4番目の水曜日の地域	12月27日(水)	1月10日(水)
2・4番目の木曜日の地域	12月28日(木)	1月11日(木)
2・4番目の金曜日の地域	12月22日(金)	1月12日(金)
2・4番目の土曜日の地域	12月23日(土)	1月13日(土)

※資源・ごみを収集する地域ごとに収集曜日が決まっています。詳しくは、清掃センター・特別出張所等で配布しているパンフレット「資源・ごみの正しい分け方・出し方」をご覧ください。新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご案内しています。



◆資源

古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、容器包装プラスチック、瓶、缶、ペットボトル、スプレー缶・カセットボンベ・乾電池

収集曜日※	令和5年 収集最終日	令和6年 収集開始日
月曜日の地域	12月25日(月)	1月8日(火)
火曜日の地域	12月26日(火)	1月9日(火)
水曜日の地域	12月27日(水)	1月10日(水)
木曜日の地域	12月28日(木)	1月4日(木)
金曜日の地域	12月29日(金)	1月5日(金)
土曜日の地域	12月30日(土)	1月6日(土)

◆粗大ごみ

申込み 粗大ごみ受付センター ☎(5304) 8080(日曜日、12月29日(金)~1月3日(水)を除く午前8時~午後7時)・HP<https://www.shinjuku-sodai.com/>。

◆家電4品目(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機)

申込み 家電リサイクル受付センター ☎0570(08)7200(土・日曜日、12月29日(金)~1月3日(水)を除く午前9時~午後5時)・HP<https://kaden23rc.jp/>。

◆パソコン

▶宅配便で回収…リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570(085)800(12月31日(日)~1月3日(水)を除く午前10時~午後5時)・HP<https://www.renet.jp/>、
▶メーカー等が回収…パソコン3R推進協会 ☎(5282)7685(土・日曜日、祝日、12月29日(金)~1月3日(水)を除く午前10時~午後5時)・HP<https://www.pc3r.jp/>。



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

12月のレシピ



ベジきんとん

ふかして食べやすい大きさに切った野菜に、甘いサツマイモのあんをかけた、おやつにもなる一品です。

この料理1人分で約100gの野菜がとれます。

◆◆◆◆ 作り方 ◆◆◆◆

- ニンジンとサトイモは皮をむき、一口大に切る。
 - 蒸し器に①を入れ、柔らかくなるまで蒸す(蒸し器が無い場合は電子レンジでも可)。
 - ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
 - サツマイモはさいの目切りにする。
 - 鍋に④とAを入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
 - 鍋の火を止め、B(水溶き片栗粉)を入れる。
 - 再度加熱し、とろみがついたら火を止める。
 - ②と③を皿に並べ、⑦をかける。
- (レシピ提供/区食育ボランティア 藤間順子)

材料(2人分)

- ▶ニンジン…………… 1本
 - ▶サトイモ…………… 5~7個
 - ▶ブロッコリー…………… 1株(5~7房)
 - ▶サツマイモ…………… 1本
 - ▶水…………… 1カップ
 - ▶砂糖…………… 大さじ1
 - ▶塩…………… 少々
 - ▶片栗粉…………… 大さじ1
 - ▶水…………… 大さじ1
- A: 砂糖、塩
B: 片栗粉、水

おすすめ! しんじゅく健康コンゴズ!!

いつまでも安心しておいしく食べるためには、口腔ケアや嚥下体操で、かむ力・飲み込む力を守ることが大切です。

「パ・タ・カ・ラ」と、しっかり口を動かしてはっきり発音することで、口の筋肉を鍛えることができます(目安は10回程度)。

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



Vol.22 かむことは元気のみなもと

