



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。

神田川の自然を 体験しませんか 親水テラスを開放します!

夏休み期間中、普段は入れない神田川の親水テラスを開放します。エビなど水中の生き物を観察できるほか、小学生を対象に神田川を知るための体験学習も行います。

日時 7月12日(金)～8月10日(土)

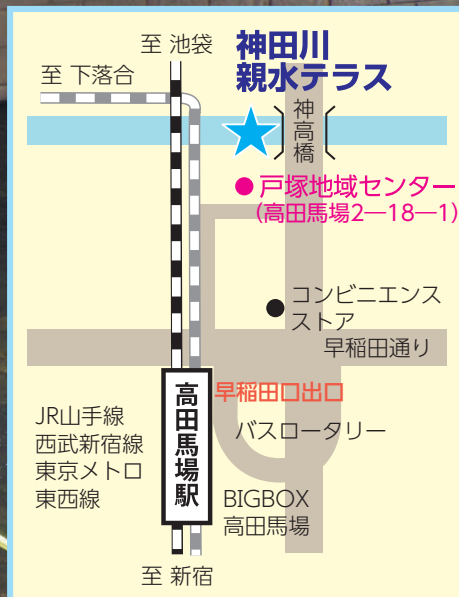
午前10時～午後3時

※天候等により入れない場合があります。

会場・申込み 当日直接、神田川親水テラスへ(右地図参照。小学3年生までは保護者同伴)。

持ち物 長靴、マリンシューズまたは汚れてもいい靴(はだしやビーチサンダルは不可。川の深さは約20cm)

問合せ みどり公園課みどりの係
(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273) 3924・FAX(3209) 5595



神田川水への染め体験

日時・内容 7月20日(土)

イベント

▶ 染め物の展示・染色体験…午前10時～午後3時

▶ 水元(★)の実演…午後0時45分から(雨天中止)

★…のりや布に定着しなかった余分な染料を水で洗い流す作業

会場 神田川親水テラス・戸塚地域センター

主催 戸塚地区青少年育成委員会・新宿区染色協議会

申込み 染色体験は電話で問合せ先へ。HPで詳しく

問合せ先ホームページ(右二次元コード)。
HP: <https://totsuka-ikuseikai.com/some-2024/> から申し込みます。染め物の展示と水元の実演は当日直接、会場へ。

問合せ 戸塚地区青少年育成委員会 ☎090(4425) 1777
区の担当課 戸塚特別出張所 ☎(3209) 8551・FAX(3207) 1861



令和5年度の神田川水への染め体験の様子



アユ太郎

神田川を調べよう 神田川夏休み 子ども体験講座

講座

HPで詳しく



日時・内容

▶ ①7月31日(水)…水質調査「神田川の水、きれい?きたない?」

▶ ②8月1日(木)…生き物調査「神田川にはどんな生き物がいるかな?」

▶ ③8月2日(金)…水草調査「川の中にも原っぱがある!」

▶ ④8月3日(土)…生き物調査「神田川にはどんな生き物がいるかな?」

※時間はいずれも午前10時～11時30分です。

会場 神田川ふれあいコーナー(戸塚地域センター3階) ほか

対象 区内在住の小中学生、15名(小学3年生までは保護者同伴)

申込み はがきに3面記入例のほか希望講座(①～④の別。複数選択可)・学年・保護者氏名を記入し、7月18日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

※講座の内容は変更する場合があります。

問合せ みどり公園課みどりの係



令和5年度の生き物調査の様子

65歳以上の方や要介護認定等を受けている方へ 令和6年度介護保険料納入通知書・ 介護保険負担割合証の発送

詳しくは、同封のチラシや新宿区ホームページ等でご案内しています。

- 令和6年度介護保険料納入通知書を65歳以上の方へ7月12日に発送
3月16日以降に確定申告・住民税申告をした方等は、保険料が変更になることがあります。
- ※介護保険料納入通知書は再発行できません。大切に保管してください。
- 新しい介護保険負担割合証を介護保険の要介護・要支援認定を受けている方や介護予防・生活支援サービス事業対象者の方へ7月17日に発送
介護保険サービス等利用時の利用者負担割合(1～3割)を記載しています(適用期間は8月1日～令和7年7月31日)。8月サービス利用分から提示してください。

問合せ 介護保険課資格係(本庁舎2階) ☎(5273) 4597

※事業対象者の負担割合証については、地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4568へお問い合わせください。

国民健康保険に加入している方へ ジェネリック医薬品に関する お知らせの発送

- 7月・10月・令和7年2月に発送

生活習慣病等で服用が必要な医薬品について、ジェネリック医薬品を利用した場合、一定以上自己負担額の軽減が見込まれる方にその差額をお知らせします。

問合せ 医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273) 4149

区ふるさと納税特設サイトを 開設しました

詳しくは、同特設サイト(右二次元コード。📄<https://furusato-shinjuku.jp>)からご覧いただけます。

- 区への寄付にご協力を

個人を対象に、区への寄付がインターネットからクレジットカード決済(1,000万円まで)で申し込めるようになりました。区への寄付は住民税・所得税の控除対象になります。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 3505

後期高齢者医療制度に加入している方へ 令和6年度保険料の 納入通知書の発送

- 7月12日に発送

保険料率は2年ごとに見直しています。保険料の計算方法等詳しくは、同封のチラシや新宿区ホームページ等でご案内しています。

令和5年分の所得税・住民税の申告が遅れた方、新宿区以外の住所で住民税が課税されている方等は、保険料が変更になることがあります。

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

ご自宅で余っている お薬の整理をお手伝いします

- おくすりバッグを指定薬局と区役所本庁舎で配布しています

区内143か所の指定薬局(★)では、飲み忘れて余っている処方薬の整理や相談を薬剤師が無料でお受けしています。下記配布場所で配布しているおくすりバッグ(右写真)に処方薬とおくすり手帳を入れて、指定薬局にお持ちください。

★指定薬局は新宿区ホームページ(右二次元コード)または新宿区薬剤師会ホームページ(📄<https://www.shinyaku.com/>)で確認できます。

対象 原則として65歳以上の区国民健康保険か後期高齢者医療制度の加入者

配布場所 ▶指定薬局、▶医療保険年金課、▶高齢者医療担当課(本庁舎4階)

問合せ 医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273) 4078



期間は7月22日～8月22日 新宿打ち水大作戦参加者募集

風呂の残り湯等で新宿のまちを冷やしませんか。希望する方には、ひしゃくとバケツを貸し出します(数に限りあり)。

申込み 所定の実施計画書を郵送(必着)・ファックスまたは直接、実施日までに問合せ先へ。新宿区ホームページからも申し込みます。実施計画書は、問合せ先・特別出張所・環境学習情報センター(西新宿2―11―4、新宿中央公園内)・新宿リサイクル活動センター(高田馬場4―10―2)・西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3―19―5)等で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 環境対策課環境計画係(〒160-8484歌舞伎町1―4―1、本庁舎7階) ☎(5273) 3763・📠(5273) 4070



くらし

専門家集団による 街頭無料相談会

日時 7月11日(木)午前11時～午後6時
(受け付けは午後5時30分まで)

相談員 建築士・社会保険労務士・公証人・税理士・宅地建物取引士・司法書士・土地家屋調査士・行政書士ほか

会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

主催・問合せ 東京都建築士事務所協会新宿支部 ☎(6380) 0275

区の担当課 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273) 4209

消費者講座

- 親子で挑戦!おつかいゲーム&おこづかい帳でお金の達人を目指そう

受講者全員におこづかい帳を差し上げます。

日時 7月28日(日)午後1時30分～3時30分

会場 四谷地域センター(内藤町87)

対象 区内在住・在勤・在学の小学1～3年生と保護者、15組

申込み 7月22日(月)までに電話か電子メール(3面記入例のほかお子さんの学年を記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。新宿区ホームページ(右二次元コード)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・📠jimukyoku@



c-support.or.jp

夏休み養蜂教室

- 夏休み養蜂教室

日時 8月7日(水) ▶①午前10時30分～11時50分、▶②午後1時30分～2時50分

会場 障害者福祉センター(戸山1―22―2)

対象 ▶①区内在住の小学1～3年生、▶②区内在住の小学4年～中学3年生、各回10名(小学生は保護者同伴)

内容 養蜂の見学、ミツバチの働きや役割に関するセミナー、採蜜・瓶詰め体験

申込み 7月9日(火)午前9時～25日(木)午後5時に電話かファックス(3面記入例のほか希望時間(①②の別)、学年を記入)で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみ8月1日(木)までに



お知らせします。

問合せ 勤労者・仕事支援センター ☎(5273) 3852・📠(3208) 3100

夏休み子ども楽習塾

- 紙パックから紙すき

日時 8月8日(木)午前10時～11時30分

対象 区内在住の小学生、10名(小学2年生までは保護者同伴)

持ち物 筆記用具、お持ちの方は1ℓの飲料用紙パック(牛乳パック等)1個

申込み 往復はがきに3面記入例のとおりに記入し、7月25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)



勤労者・仕事支援センターは 皆さんの「働きたい」を応援します

同センターは、障害のある方・若年非就業者・高齢者等へ就労支援を行っています。
問合せ 勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内) ☎(3208) 1450・FAX(3208) 3100

HPで詳しく



ぱる新宿

区内の中小企業に勤務する勤労者を対象に1人に付き入会金200円・月額500円で福利厚生サービスを提供(原則として従業員全員の入会が必要)
問合せ ぱる新宿 ☎(3208) 2311・FAX(3208) 3100



障害者就労支援

区内在住の一般就労を希望する障害等のある方への職業相談、就労準備支援、求職活動の支援、就職後の定着支援
問合せ 就労支援課障害者就労支援 ☎(3200) 3316・FAX(3208) 3100



コミュニティショップ ふらっと新宿

障害者福祉事業所等で作られた自主製品の販売・飲食物の提供・接客を主とした障害のある方等への就労訓練を実施
問合せ コミュニティ事業課 ☎(5273) 3852・FAX(3208) 3100



ふらっと君

IT就労訓練

区内在住の就労を希望する障害のある方や若年非就業者等へのパソコンを活用した就労支援を実施
問合せ コミュニティ事業課IT就労訓練 ☎(3208) 5465・FAX(3208) 5466



若年者等就労支援

区内在住の15歳～おおむね39歳の方とその家族への相談、就労等の自立に向けた支援
問合せ 就労支援課若年者等就労支援 ☎(3200) 3311・FAX(3208) 3100



新宿わく☆ワーク

都内在住のおおむね55歳以上への求人情報の提供・職業紹介、セミナーや面接会を通じた就職支援、企業からの求人受け付け
問合せ 新宿わく☆ワーク ☎(5273) 4510・FAX(5273) 4145



ゼロ田 はじめくん

受注センター

障害者福祉事業所等への封入・データ入力・清掃などの仕事の受注、自主製品の販売促進等の支援
問合せ コミュニティ事業課 ☎(5273) 3852・FAX(3208) 3100



わーくす ここ・から

障害のある方等への作業の提供、就労準備訓練、就職後のフォロー等
問合せ ▶エール(就労移行支援・就労定着支援) ☎(3208) 1609・FAX(3200) 3327、▶スマイル(就労継続支援B型) ☎(3208) 2278・FAX(3200) 3327



ここ・からジョブ新宿

区内在住の方を対象としたハローワークの求人情報の提供
問合せ ここ・からジョブ新宿 ☎(5273) 3050・FAX(3200) 3329



リサイクル活動センター

不用品の委託販売、講座・講習会の開催、家具のリユース、障害のある方などの接客・販売実習支援
問合せ ▶新宿リサイクル活動センター くるくる君 ☎(5330) 5374・FAX(5330) 5371、▶西早稲田リサイクル活動センター ☎(5272) 5374・FAX(5272) 5384



住宅・まちづくり



地区計画原案の説明会・縦覧等

①若葉・須賀町地区、②若葉地区の地区計画原案へのご意見を募集します。説明会の参加・意見書の提出は、新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込めます。



①



②

- 説明会
日時 ▶①7月23日(火)午後6時30分～7時30分、▶②7月29日(月)午後6時～7時30分
会場 四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)
申込み 電話またはファックス(3面記入例のほか希望日程(①②の別)を記入)で問合せ先へ。手話通訳が必要な場合は▶①は7月12日(金)までに、▶②は7月19日(金)までにお知らせください。
説明動画 新宿区ホームページ(上二次元コード)で▶①は7月23日(火)から、▶②は7月29日(月)から公開します。
- 縦覧・意見書の提出
区域内の土地・建物の所有者、一定の利害関係者は、意見書を提出できます。
縦覧期間 ▶①7月24日(水)～8月6日(火)、

- ▶②7月30日(火)～8月13日(火)
提出方法 任意の用紙に住所・氏名・電話番号・ご意見を記入し、▶①は7月25日(木)～8月14日(水)、▶②は7月31日(火)～8月20日(火)に郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。
問合せ 防災都市づくり課(〒160-8484 歌舞伎町1-4-1、本庁舎8階) ☎(5273) 3842・FAX(3209) 9227

福祉



西新宿シニア活動館の催し



- 暮らしに役立つソーイング!
地域の担い手養成講座
着物と洋服のリメイクや修繕等を学べます。参加には同館利用証の作成が必要です。
日時 7月16日・30日、8月～11月の第1・第3火曜日午前10時30分～12時、全10回
対象 区内在住の50歳以上、10名
持ち物 裁縫道具、リメイクしたい着物・洋服等
申込み 7月10日(水)から電話または直接、問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 同館(西新宿4-8-35) ☎(3377) 9380

備品整備・施設整備(株)日本財託 助成金申請団体を募集

- 対象事業・助成限度額 ▶備品購入・修繕…20万円、▶施設整備・改修…70万円
申込み 事前連絡の上、所定の申請書等を7月22日(月)午後5時までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。申請書等は問合せ先で配布しているほか、問合せ先ホームページ(HP)https://www.shinjuku-shakyo.jp/から取り出せます。
問合せ 区社会福祉協議会(〒169-0075 高田馬場1-17-20) ☎(5273) 2941

高田馬場地域交流館の催し



- 知って楽しもう!手話ダンス
日時 7月30日(火)午後2時～2時40分
対象 区内在住の60歳以上、30名
申込み 7月7日(日)～29日(月)に電話で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 同館(高田馬場1-4-17) ☎・FAX(3200) 5816

障害者福祉センターの講座



- ①いきいき健康講座(中期)
日時・定員 8月5日～11月25日(8月12日、9月16日・23日、10月14日・28日、11月4日を除く)の月曜日午前10時～11時30分、全11回(8名)

- ②軽体操講座(中期)
日時・定員 8月8日～11月21日(8月15日、9月26日、10月31日を除く)の木曜日午前10時～11時30分、全13回(8名)
③パソコン講座ワードシェイプアート
日時・定員 ▶8月21日～10月16日の水曜日午前10時～11時30分、▶8月22日～10月17日の木曜日午後1時30分～3時、各回とも全9回(各8名)
……………<①②③共通>……………
費用 1回100円(減免制度あり)
申込み 7月19日(金)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(①②③の別、③は曜日の別も)・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

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)

シルバー人材センターの 会員募集・パソコン教室

講座

●新規会員募集～対面式入会説明会

日時 ▶7月17日(木)午前10時から・午後1時30分から、▶7月18日(木)午前10時から・午後1時30分から

対象 区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方

申込み 電話で問合せ先へ。

●パソコン教室(Windows使用)

日時・内容等 下表のとおり。午前クラスは午前9時30分～12時、午後クラスは午後1時～3時30分、各全2回

対象 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、午前・午後各5名

費用 5,000円(別途テキスト代500円が必要)

申込み はがきかファックスに3面記入例のほか受付番号(①～⑩の別)を記入し、7月22日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

教室名	主な内容	日程	クラス	受付番号
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成	8月2日(金)・9日(金)	午前	①
			午後	②
		9月3日(木)・10日(木)	午前	③
			午後	④
ワード活用A	アート機能等を使った文書作成	8月14日(木)・21日(木) 9月11日(木)・18日(木)	午前	⑤
ワード活用B	ワードの表作成機能を使った文書作成	8月16日(金)・23日(金) 9月13日(金)・20日(金)	午前	⑦
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方、表作成	8月6日(木)・13日(木)	午前	⑨
			午後	⑩
		9月2日(月)・9日(月)	午前	⑪
			午後	⑫
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	8月14日(木)・21日(木) 9月11日(木)・18日(木)	午前	⑭
エクセル活用B	データベース操作 (データの並べ替え・抽出)	8月16日(金)・23日(金) 9月13日(金)・20日(金)	午後	⑮
Windowsとネット	Windowsの基礎 インターネット	8月15日(木)・22日(木)	午前	⑰
		9月17日(木)・24日(木)	午後	⑱

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

新宿でバラスポーツをプレーして、見て、体感しよう

車いすハンドボール体験会

イベント

パラリンピック競技種目候補になった車いすハンドボールを、体験してみませんか。車いすハンドボール日本代表候補選手が教えます。同日同会場で開催する「第2回全国車いすハンドボールKnockuカップ」の見学もできます。

日時 7月28日(日)午前10時30分～12時(Knockuカップは正午～午後6時)

会場 新宿コズミックセンター(大久保3—1—2)

対象 自力で車いすをこげる3歳以上、20名程度

申込み 7月14日(日)午後8時までに電話で問合せ先へ。応募者

多数の場合は抽選。専用申し込みフォーム(右二次元コード)。

☎https://forms.gle/1YpCtqy5HUJiGaRNA)からも申し込みめます。

問合せ Knocku ☎090(7945) 8614

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・☎(5273) 3590



体験の様子



私立学校就学者等支援給付金

確認書の提出期限が迫っています

●第1回支給の確認書の提出期限は7月31日

対象世帯には、5月末に案内通知を発送しました。

本給付金を受給するには手続きが必要です。7月31

日(木)までに手続きをお願いします。

対象・支給金額等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。

※第1回支給を受けた世帯は、原則として、第2回以降の手続きは不要です。

問合せ 区私立学校就学者等支援給付金コールセンター ☎0120(112) 141



HPで詳しく



こども・教育

7月・8月は「社会を明るくする運動」強調期間

同運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの立ち直りについて理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

●新宿通り広報パレード

新宿通り(新宿三丁目交差点～JR新宿駅東口)を行進します。

日時 7月14日(日)午前11時から(雨天中止)

参加団体 保護司会等関係団体ほか

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273) 4261

児童相談システム導入業務事業者を募集

対象 国や地方自治体で同様のシステムの受託実績がある事業者

選考 プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション、質疑応答



申込み 所定の申請書等を7月26日(金)までに直接、問合せ先へ。募集要項・申込書等は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

問合せ 子ども家庭支援課総合相談第一係(新宿7—3—29、新宿ここ・から広場内) ☎(3232) 0674

全世代向けの多彩なイベント

初心者ゲートボール教室 講座

動きやすい服装でおいでください。

日時・会場 ▶7月10日(木)・12日(金)・15日(金)・17日(木)・19日(金)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)、▶7月14日(日)・21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)

対象 区内在住・在勤・在学で10歳～70歳代の方、各日5名

費用 1回200円

主催・申込み 7月7日(日)から電話で各日3日前までに問合せ先へ。先着順。

問合せ 区ゲートボール協会・杉山

☎(3209) 3181・☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎(3209) 4288

☎090(3804) 8231

プラネタリウム

イベント

●星空散歩～夏

日時 7月13日(土)・21日(日)、8月3日(土)・4日(日)・9日(金)～11日(金)・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)

費用 300円(中学生までは無料)

会場・申込み 当日直接、新宿コズミックセンター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

盆踊り教室

講座

日時 7月21日(日)午後2時～4時

対象 区内在住・在勤・在学の方、30名

内容 東京音頭、炭坑節ほか

持ち物 靴下または足袋、飲み物

申込み 当日直接、問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 大久保地域センター(大久保2—12—7) ☎(3209) 3961

☎(3209) 3961

☎(3209) 3961

☎(3209) 3961

☎(3209) 3961

☎(3209) 3961

☎(3209) 3961

☎(3209) 3961

☎(3209) 3961



区民まつり「ふれあいフェスタ」 ステージ出演団体を募集

出演条件・必要書類等は、新宿区ホームページでご案内しています。

出演日時 10月20日(日)午前10時30分～午後3時30分のうち15～20分程度

会場 都立戸山公園芝生広場(大久保3)

対象 区に活動拠点を置くアマチュア団体(合唱・吹奏楽・管弦楽・舞踊・演劇など)、10団体程度

申込み 任意の用紙に3面記入例のほか担当者名・団体名・出演者数・出演概要を記入し、必要書類を添えて、7月10日(木)～31日(必着)に郵送で問合せ先へ。選考結果は8月13日(火)ころお知らせします。

問合せ 大新宿区まつり実行委員会事務局・亀山(〒135-0047江東区富岡1—26—15、飯田ビル2階A号室、(株)イベント・コミュニケーションズ東京営業所内) ☎090(1865) 1226

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



テーマ「投票参加」

「明るい選挙」を呼びかけるもの

規格等 4つ切り(542mm×382mm)、8つ切り(382mm×271mm)程度。描画材料は自由

表彰等 入選、佳作(各20名以内。応募者全員に参加賞あり)。入選作品の上位は東京都の審査会に推薦します。

申込み 作品裏面に氏名(ふりがな)・学校名・学年・組を記入し、9月6日(金)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。応募作品は明るい選挙啓発事業に使用します。入選者の氏名・学校名・学年は、公表することがあります。

問合せ 区選挙管理委員会事務局(〒160-8484歌舞伎町1—5—1、第1分庁舎3階) ☎(5273) 3740



か、新宿区ホームページから取り出せます。

募集施設 ▶①高田馬場地域交流館(高田馬場1—4—17)、▶②山吹町地域交流館(山吹町342)、▶③上落合地域交流館(上落合2—28—8)

指定期間 令和7年4月1日から5年間

応募資格 法人格があり、施設の管理運営業務の経験が豊富な企業・団体

業務内容 高齢者の福祉・健康増進ほか

選考 プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション等

申込み 事前に連絡の上、所定の書類等(募集要項に記載)を8月9日(金)までに直接、問合せ先へ。

●現地説明会を開催します

日時 ▶①7月12日(金)午後3時30分～4時30分、▶②7月18日(木)午前10時30分～11時30分、▶③7月19日(金)午前10時30分～11時30分

申込み 所定の申込書をファックスで各説明会の前日(土・日曜日、祝日を除く)午後5時までに問合せ先へ。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273) 4567・☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

☎(6205) 5083

施設

指定管理者募集

募集要項・現地説明会申込書等は地域包括ケア推進課で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

子ども未来基金助成事業等を募集

申請方法や助成要件等詳しくは、子ども家庭課で配布している募集案内をご覧ください。今年度の助成予算額に達した時点で終了します。

●子どもの育ちを支援する活動への助成(二次募集)

対象 次の全てを満たす団体▶区内で活動してい

る、▶活動する会員数が5名以上、▶助成を受けようとする活動の実績がある、▶継続的に活動する意思がある

助成額 ▶活動費助成…50万円を限度(活動条件に伴う加算あり)、▶会場費助成…月3万円を限度

申請期限 12月27日(必着)

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

☎(5273) 4261

ホームページでも イベント情報を 発信しています



一般対象



子ども対象



投票日は7月7日(日)午前7時～午後8時

東京都知事選挙

期日前投票期間 7月6日(土)までの午前8時30分～午後8時

会場 ▶区役所第1分庁舎、▶特別出張所(10か所)

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740



めいすいくん

広報新宿6月15日号 お詫びと訂正

2面「すてないで VOL.90令和5年度のごみの収集・資源の回収状況」で、ごみ収集量と資源回収量の表の数値の一部に誤りがありました。

新宿区ホームページ(右二次元コード)では、正しい数値の表を掲載しています。お詫びして訂正します。



令和6年 第2回区議会定例会

議決結果

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階)

☎(5273)3505

区長が提出した議案は、全て可決されました。

◆予算案2件

◎令和6年度補正予算

「令和6年度新宿区一般会計補正予算(第4号)」ほか

◆条例案9件

◎新設の条例(1件)

「新宿駅周辺地域の安全で秩序ある環境の確保に関する条例」

◎一部改正の条例(8件)

「新宿区特別区税条例の一部を改正

する条例」ほか

◆その他17件

「新宿区立元気館内部改修その他工事請負契約」ほか

他の議案の議決結

果は、新宿区ホーム

ページ(右二次元

コード)で閲覧でき

ます。



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★

◆新宿御苑早朝開園「7-9PARK」

7月6日(土)～9月29日(日)の土・日曜日、祝日等午前7時～9時、新宿御苑(内藤町)で。¥500円。アクティビティ参加の場

合は別途参加費が必要。☎stadiums(株)・藤井☎support@79park.jp

◆予防先進国スウェーデンに学ぶ! 健口寿命を延ばす3つのポイント

7月27日(土)午後1時～3時30分、東京歯科保険医協会(高田馬場1)で。オンライン参加も可。¥無料。☎7月26日(金)までに電話か電子メールで。会場は先着20名。☎月～金曜日午前

9時30分～午後5時30分に「保険でよい歯を」東京連絡会 ☎(3205)2999・☎yoiha418@yoiha.net

◆つまみ細工でお菓子を作ろう 8月3日(土)午前10時～午後3時、四谷ひろば(四谷4)で。小学生以上対象。

¥2,000円。☎7月31日(水)までに電子メールで。先着20名。☎四谷手工芸クラブ☎428skgclub@gmail.com

◆草間彌生美術館対談イベント「出会うということ(高橋睦郎(詩人)×建畠哲(同美術館館長))」 8月4日(日)午後3時～4時25分(午後2時30分開場)、漱石山房記念館で。草間彌生の作家人生に高橋氏の経験を重ね、「出会い」について考える。¥1,100円。☎電子メールで。先着40名。☎同美術館☎edu@yayoiкусamamuseum.jp

傍聴できる 審議会

消防団運営委員会

日時 7月11日(水)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。

問合せ 危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874

次世代育成協議会

日時 7月16日(火)午前9時30分～11時15分

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6―8―2)へ。託児はありません。

問合せ 子ども家庭課企画係(本庁舎2階) ☎(5273)4261

障害者施策推進協議会

日時 7月24日(水)午後2時～4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。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、7月12日(金)までに問合せ先へ。

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

健康づくり行動計画推進協議会

日時 7月24日(水)午後6時～7時30分

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、第2分庁舎分館1階会議室へ。

問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024

都市計画審議会

日時 7月26日(金)午後2時から

会場 区役所本庁舎5階大会議室

申込み 傍聴を希望する方は7月25日(木)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 都市計画課都市計画係(本庁舎8階) ☎(5273)3527・☎(3209)9227

リサイクル清掃審議会

日時 7月31日(水)午前10時～12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。

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

保健・衛生



赤ちゃんから始める 歯科医と栄養士が教える食べ方セミナー

☎講座

YouTube配信によるオンライン講座です。

配信期間 7月31日(水)午後5

時まで

対象 未就学児の保護者ほか

申込み 7月21日(日)までに新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。

問合せ 牛込保健センター ☎(3260)6231



学んで体験アピアランスケア

☎講座

がん治療に伴う外見の変化に対する

ケアの工夫を学べます。

日時 7月27日(土)午後2時～4時

対象 区内在住・在勤・在学でがん療養中の方、15名

持ち物 普段使っているメイク道具・スキンケアグッズ、手鏡

申込み 7月7日(日)～26日(金)正午に電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 暮らしの保健室(戸山2―33、都営戸山ハイツ33号棟125)

☎(3205)3114・☎(3205)3115・☎hokenshitu@kjc.biglobe.ne.jp

区からの お知らせ



7月21日はコンビニ交付サービスを一時休止します

システムメンテナンスのため、住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明が取得できるコンビニ交付サービスを午前6時30分～午後1時の間休止します。

問合せ ▶住民票の写し・印鑑登録証明書…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階) ☎(5273)3601、▶税証明…税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139

区関連・官公署情報



弁護士と不動産鑑定士による夏の不動産・法律無料相談会

日時 7月12日(金)午前10時～午後6時

50分(受け付けは午後6時20分まで)

後援 新宿区ほか

会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問合せ 東京都不動産鑑定士協会事務局 ☎(5472)1120

キッズ伝統芸能体験

☎講座

①スタンダードプログラム

期間等 9月～令和7年3月(稽古16回・リハーサル・発表会)

対象 小学生～高校生

コース ▶謡・仕舞、▶狂言、▶三味線、▶囃子(篠笛)、▶囃子(小鼓)、▶箏曲、▶尺八、▶日本舞踊

②ユースプログラム

期間等 12月～令和

7年3月(稽古10回・リハーサル・発表会)

対象 中学生・高校生

コース ▶三味線、▶箏曲、▶日本舞踊

……<①②共通>……

稽古場 芸能花伝舎(西新宿6―12―30)ほか

費用 1万5,000円(別途実費負担あり)

主催 東京都ほか

後援 新宿区

申込み 8月12日(水)まで問合せ先ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。

問合せ 芸団協内事務局 ☎(5909)3060



8月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業に参加されるときは、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは7月8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	1(木)★・8(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	2(金)○・30(金)★		
	東新宿	5(月)○・19(月)★		
	落合	13(火)○・27(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	2(金)	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
	落合	13(火)		
母親学級	牛込	15(木)・22(木)	13:30～16:00	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
	東新宿	3(土)・10(土)	9:30～12:00	
育児相談	牛込	9(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	1(木)	9:00～11:00	
	東新宿	23(金)	9:00～10:00	
	落合	7(水)	13:00～14:00	
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	30(金)	13:30～15:30	▶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、ストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	1(木)		
	東新宿	15(木)		
	落合	21(水)		
(妊婦クラス)	四谷	1(木)		
離乳食講習会	牛込	20(火)	13:00～14:00	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	19(月)	14:30～15:30	
	落合	2(金)		
1歳児食事講習会	牛込	8(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 ※上記○のはじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	13(火)		

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 8月24日(土)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)

会場 四谷保健センター

問合せ (株)メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・<https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>



★★★★★★ 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	27(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で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
	東新宿	7(水)		
	落合	1(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	30(金)産婦人科全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などについて相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		27(火)更年期専門	17:30～19:30	
精神保健相談	牛込	27(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	四谷	16(金)	14:00～16:15	
	東新宿	19(月)	13:45～16:00	
	落合	29(木)	9:15～11:30	
依存症相談	牛込	5(月)	9:15～11:30	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	5(月)	13:30～15:00	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	5(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	19(月)		
	東新宿	14(水)		
	落合	6(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	27(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。
	東新宿	7(水)		
	落合	1(木)		

夜間にお子さんが急病になったら

●しんじゅく夜間こども診療室

(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・FAX(6228)0713

診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、▶土・日曜日、祝日午後6時～10時(受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。できるだけ事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内

●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

●医療情報ネット(ナビイ)

(右二次元コード。<https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp>)



がん検診を受診しましょう

日本人のおよそ2人に1人ががんにかかると言われています。がんは、早期発見・早期治療が重要です。定期的ながん検診を受診しましょう。

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

受診期間

令和7年3月31日(月)まで

※胃内視鏡検査は令和7年1月31日(金)までです。

受診期間終了間近になると大変混み合います。早めに受診してください。

受診場所

区の指定医療機関

※検診の流れ ステップ2をご覧ください。



①受診券の請求



②健(検)診実施医療機関一覧

区のがん検診一覧

下表のがん検診は、自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます。

検診種別		対象(区内在住の方)	自己負担金額
胃がん	胃内視鏡検査(胃カメラ)	50歳以上で令和5年度に胃内視鏡検査を受診していない方(胃部エックス線検査は40～49歳の方も受診可)	2,000円
	胃部エックス線検査(バリウム)		1,900円
大腸がん(便潜血検査)		40歳以上	600円
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	900円
	胸部エックス線+喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方★1	1,200円
子宮頸がん(子宮頸部細胞診)		20歳以上で偶数年齢の女性★2	900円
乳がん(マンモグラフィ)		40歳以上で偶数年齢の女性★2	800円
前立腺がん(PSA検査)		50歳以上の男性で希望する方★3	200円

★1…喫煙指数(1日の平均喫煙本数×過去の喫煙含む喫煙年数)が600以上の方

★2…奇数年齢でも令和5年度未受診であれば受診可

★3…健康診査対象の方は、健康診査と同時実施となります。健康診査受診時に「前立腺がん検診も受診希望」と医療機関にお伝えください。健康診査対象ではない方は、受診券の請求が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

○年齢は令和7年3月31日(月)時点での満年齢です。

○令和6年度特別区民税非課税世帯の方は、事前に手続きいただくことで、自己負担金額が免除になる制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

受診券はこの封筒で
発送します
検診票(複写式)は
医療機関でお渡します

見本



検診の流れ

ステップ1 がん検診受診券を確認

受診券をお持ちの方は、ステップ2をご覧ください。お持ちでない方は受診券を請求してください。
受診券の請求方法
▶電話・窓口…問合せ先へ「がん検診受診券を希望」とお伝えください。
▶インターネット…新宿区ホームページ(上①二次元コード)からお申し込みください。

ステップ2 区の指定医療機関に直接予約

健(検)診実施医療機関一覧から医療機関を選び、直接医療機関へご予約ください。
健(検)診実施医療機関は、新宿区ホームページの健(検)診実施医療機関一覧(上②二次元コード)または「健康診査・がん検診のご案内」(受診券と同封の冊子)に掲載しています。

ステップ3 受診する

当日、受診券・健康保険証等をお持ちの上、予約した医療機関においでください。

受診券台紙(A4サイズ)のまま
お持ちください

ステップ4 結果の説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。「要精密検査」と判定されても、実際にがんであるとは限りません。必ず精密検査を受けましょう。精密検査で、がんの早期発見につながる可能性があります。

9月6日まで 絵画と読書感想文を全国から募集

夏目漱石コンクール

小学生対象 絵画コンクール

どんな夢を見た?あなたの「夢十夜」

「こんな夢を見た」「こんな夢を見たい」など、眠っている間の夢について自由に描いてください。
規定 八つ切りサイズ(27cm×38cm。縦横自由)の画用紙に鉛筆・色鉛筆・クレヨン・絵の具・マジック・サインペンなどで描いてください(立体的でない貼り絵・切り絵・版画も可。デジタル作品・額装は不可)。



中学生・高校生対象 読書感想文コンクール

わたしの漱石、わたしの一行

漱石作品を読んで、心に残った「一行」を選び、なぜその一行を選んだのか書いてください。
規定 縦書き400字詰め原稿用紙2枚半〜3枚(1,000字〜1,200字)に、日本語で書いてください。



表彰



- 入賞者には副賞の図書カードを贈呈(応募者全員に参加賞あり)
入賞者には、表彰式の日程等を11月以降にお知らせします。
- 部門 ▶小学1〜3年生、▶小学4〜6年生、▶中学生、▶高校生
- 表彰 ▶最優秀賞…各部門1名(計4名)、▶後援企業・大学・自治体賞…各部門6名(計24名)、▶佳作…各部門10名程度(計40名程度)
- 申込み 所定の応募用紙と作品を9月6日(必着)までに郵送で問合せ先へ。文化観光課・特別出張所等で配布しているチラシ(左図)の裏面が応募用紙です。チラシは新宿区ホームページからも取り出せます。
- 問合せ 新宿区夏目漱石コンクール事務局▶絵画…「どんな夢を見た?あなたの「夢十夜」」係、▶読書感想文…「わたしの漱石、わたしの一行」係(いずれも〒100-8502千代田区内幸町2-1-4) ☎(6910)2419・FAX(3591)0788
- 区の担当課 文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500

HPで詳しく



令和5年度絵画受賞作品を区役所本庁舎1階ロビーで展示します

日時 7月16日(火)〜23日(火)午前8時30分〜午後5時(7月20日(土)・21日(日)を除く。23日(火)は正午まで)

午後のひととき〜弦楽四重奏で時空を超えた名曲を
平和の大切さを伝えるために



平和のメッセージを音楽に託してお届けします。

日時 7月21日(日)午後3時〜4時(午後2時30分開場)
会場・申込み 当日直接、牛込簞笥区民ホール(簞笥町15)へ。先着200名(未就学児の入場可)。

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

HPで詳しく



出演



おくだま さえ
奥田雅代
(ヴァイオリン)



しむら 七
志村寿一
(ヴァイオリン)



かわぐち さちこ
川口幸子
(ヴィオラ)



まつおか 陽平
松岡陽平
(チェロ)

平和展

戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるため、「新宿区の戦争被害」「広島・長崎における被爆の実相」等のパネルや、戦時中の現物資料を展示します。

日時・会場 ▶7月13日(土)〜29日(月)(7月22日(月)を除く)午前9時30分〜午後5時30分(入館は午後5時まで)…新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)、▶8月1日(木)〜9日(金)(土・日曜日を除く)午前8時30分〜午後5時(8月1日(木)は午後1時から。6日(火)は午後7時まで)…区役所本庁舎1階ロビー

問合せ 総務課総務係



展示の様子

熱中症を予防しましょう

日頃から正しい情報を得て、熱中症予防に役立てましょう。

- 熱中症にならないために
- ▶水分100mlを1時間ごとに補給しましょう。喉の渇き具合に関係なく、エアコンの効いた室内にいても、汗をかいていなくてもこまめに水分補給しましょう。
- ▶入浴前後や就寝前には、200ml(コップ1杯)の水分補給をしましょう。夜間の熱中症を防ぐために、枕元に飲み物を置いておくのもおすすめです。
- ▶昼夜を問わずエアコン等を使用し、室温は28度前後になるようにしましょう。外気温が高い場合は、睡眠時もエアコンをかけ続けましょう。
- ▶環境省熱中症予防情報サイト(右二次元コード。HP:https://www.wbgt.env.go.jp/sp/)で暑さ指数をチェックしましょう。



こんな時は特に気を付けましょう

気温・湿度が高い
風が弱い
陽射しが強い
照り返しが強い
急に暑くなった



下記症状は熱中症の危険信号です

高い体温
赤い・熱い・乾いた皮膚
ズキンズキンとする頭痛
めまい・吐き気・しびれ
呼びかけに反応がない



- 熱中症になってしまったら
- ▶涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首・腋の下・太腿のつけ根を保冷剤や氷枕、冷えたペットボトル等で冷やす
- ▶冷やした水分・塩分の入ったスポーツドリンク等を補給する
- ▶呼びかけに反応がない場合は、無理に水分は飲ませず、救急車を呼ぶ
- 問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・FAX(5273)3876



野菜に
首ったけ!

7月のレシピ

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5階)
☎(5273)3494・FAX(5273)3930

アスパラガスの
チーズ衣豚カツ



今が旬のアスパラガスに牛乳とチーズを合わせた衣をまとわせた、カルシウムも取れる豚カツです。
この料理1人分です約90gの野菜が取れます。

材料(2人分)

- ▶グリーンアスパラガス……………6本(180g)
- ▶豚バラ薄切り肉……………6枚
- ▶塩・こしょう…少量
- ▶小麦粉……………大さじ3と1/2
- ▶牛乳……………大さじ3
- ▶パン粉……………25g
- ▶粉チーズ……………12g
- ▶揚げ油……………適量
- ▶レモン……………適宜

作り方

- ①アスパラガスの軸の硬い部分は切り落とし、アスパラガスと豚肉にそれぞれ、塩・こしょうをする。
※アスパラガスが太い場合は軽く下ゆでしましょう。
- ②アスパラガスに対して豚肉をらせん状にしっかり巻きつけて半分に切る。
- ③A、Bをそれぞれ合わせておき、Aの衣を付け、Bをしっかりまぶし付ける。
※Aはドロットとするくらいの粘度にすると、パン粉が付きやすく、揚げているときにはがれにくくなります。
- ④フライパンに油を1cmほど注いで170℃に加熱し、③を入れる。衣が薄いきつね色になってきたら、時々ひっくり返しながらかける。
- ⑤器に盛り、くし切りにしたレモンを添える。
(レシピ提供/小山浩子(区食育ボランティア))



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。