

地域活動支援センターへ お気軽にご相談ください



調理や陶芸等、さまざまな活動に参加できるほか、各種相談を受け付けています。

施設名・所在地等 下表のとおり

☒ 区内在住で障害のある方とご家族・介護者
☒ 各地域活動支援センター(下表)



晴(Halu) / アクティビティ

まど / 陶芸

センター名	障害種別	所在地	電話・ファックス番号	主な活動	主な相談・支援内容
まど	精神	高田馬場1-15-6	☎(3200)9376 ☎(3200)9345	音楽、陶芸、俳画、パソコン	電話・来所相談、訪問、同行
ラバンス	精神	上落合3-34-26	☎(3364)1603 ☎(3364)1610	小物作り、絵画教室、ヨガ、書写	電話・来所相談、受診同行、関係機関と調整・連携
ファロ	精神	新宿1-16-16 テアールカテリーナ3階	☎(3350)4437 ☎(3350)4438	七宝焼、ヨガ、体操、散歩、音楽鑑賞、ゲーム	電話・来所相談、各種福祉サービスの利用に関する支援
風	精神	中落合4-23-25	☎(3952)6014 ☎(3952)6044	パン作り、ビーズ作り、押し花	電話・来所相談、各種福祉サービスの利用に関する支援
さくらんぼ	身体 (主に聴覚)	信濃町12-1 信濃町SANMOビル2階	☎(5315)0486 ☎(5315)0487	調理、手芸、各種トレーニング	電話・来所相談、手話相談、難聴者相談
晴(Halu)	精神	弁天町91	☎(5579)8586 ☎(5579)8610	VRを活用した対人スキルトレーニング、お菓子作り	電話・来所相談、各種福祉サービスの利用に関する支援

図書館の催し

子ども向け

- こども図書館 ☎(3364)1421
▶ えいがのじかん(6/21)
- 中町図書館 ☎(3267)3121
▶ こども映画会(6/21)
▶ 英語絵本のおはなし会(6/28)
- 下落合図書館 ☎(3368)6100
▶ 下落合キッズシネマ(6/22)
- 角筈図書館 ☎(5371)0010
▶ セタ工作&おはなし会(6/28)

ホームページでも
イベント情報を
発信しています



一般向け



子ども向け

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

6月のレシピ

むぎベジそばろ

麦の食感が鶏そばろの代わりになる、肉を使わない野菜そばろです。お好みでレタス等に包んだり、野菜と和えてナムルにもできる一品です。この料理1人分で約125gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ゆでもち麦(※) …… 200g
- ニンジン …… 150g(1本)
- ゴボウ …… 100g(1/2本)
- ショウガ …… 1かけ
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2弱
- 白だし …… 大さじ1強
- しょうゆ …… 大さじ1強
- すりごま …… 大さじ2

作り方

- ①ニンジン・ゴボウ・ショウガをすりおろす。
 - ②フライパンを中火で温め、オリーブオイル、①を入れて炒める。
 - ③全体からしっかりと蒸気が出るようになるまで炒めたら、Aを入れる。
 - ④ゆでもち麦を入れ、水分が少なくなってポロポロとしてくるまで炒め続ける。
- ※ゆでもち麦は、もち麦(乾燥)100gを軽く洗い、水200mlに30分浸漬し、炊飯器で通常炊飯しても作れます(炊き上がりは乾燥の2.4倍程度。市販品でも可)。
(レシピ提供/松沢明日香・東京調理製菓専門学校講師)

☒ 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

分譲・賃貸向けマンション管理セミナー

ビル管理の現場からマンションの
維持管理を見てみよう

☒ 7月10日(休)午後6時20分～8時

☒ 四谷区民ホール(内藤町87)

☒ 区内分譲マンションの管理組合

役員・区分所有者・居住者・賃貸マンション所有者ほか、100名

☒ 6月9日(月)～16日(月)に電話かファックス(4面記入)

例のほか所有・居住するマンションの種別(分譲・賃貸の別)を記入)または直接、問合せ先へ。先着順。

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。

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



東京都議会議員選挙

投票日時は6月22日(日)午前7時～午後8時

投票日当日に投票に行けない方は、「期日前投票」ができます。投票日当日とは異なり、いずれの期日前投票所でも投票できます。

● 期日前投票の日時・会場

▶ 区役所第1庁舎1階ロビー…6月14日(土)～21日(土) ▶ 特別出張所…6月15日(日)～21日(土)、いずれも午前8時30分～午後8時

☒ 区選挙管理委員会事務局 ☎(5273)3740



めいすいくん