



四谷地域センター運営委員会コミュニティー誌 令和2年11月発行 No.114

【四谷地域センターのホームページ URL は <http://ycc.tokyo/>】



新シリーズ「四谷の公園」

～区立 若葉東公園～

今号より、シリーズ「坂」や「碑」に引き続き、都心としては緑の濃い四谷地区の小ささまざまな公園を紹介していきます。

まずはJR・地下鉄 四谷駅付近の「区立 若葉東公園」。外堀通りが赤坂方面と権田原方面に分岐する三角地帯にあります。写真の木立の奥に見えるのは「迎賓館赤坂離宮」。道路は賓客のお通りになる道でしょうか？

迎賓館が一般公開されてから訪れる人も多く、噴水やトイレが出来て公園の整備も進んでいるようです。

注意

新型コロナウイルス感染症や

インフルエンザを予防しよう

マスク、手洗い、うがい

を忘れずに！

新宿区 四谷保健センターをご案内します

赤ちゃんから高齢者まで
皆様の健康づくりを
サポートしています！



保健センターには、保健師、栄養士、
歯科衛生士などの専門職や事務職が所
属し、地域の皆様の健康的な生活を支
援するため、様々な保健サービスを提供
しています。

※平成 11（1999 年）年 4 月、保健所の組織
改正に伴い、四谷保健所から四谷保健センター
に変わりました。

4 階 四谷保健センター事務室・女性の健康支援センター
四谷高齢者総合相談センター・新宿区社会福祉協議会東分室



こころの健康相談
精神障害者の医療費助成
難病の相談・医療費助成 など



母と子の健康相談・医療費助成など
妊娠届、母子健康手帳など



産産・子育て応援

(ゆりかご・しんじゅく)



★保健師★

健康に関する個別相談や健康
講座・乳幼児健診などを行って
います。個別相談は電話や面談
のほか、必要に応じて家庭訪問
で対応します。



新宿区女性の健康支援センター

女性の健康づくりの拠点として、相談や健康測定器による体のチェックができます。

ぜひお越し
ください



- 体組成計（体重、筋肉量、脂肪量などの測定）
- 血圧計
- 血管年齢測定器
- ヘモグロビン測定器（貧血の推定値）
- 肌年齢測定器

予約不要 無料 平日 8:30～17:00
男性も利用可



○女性の健康専門相談（産婦人科系、更年期系）
女性の産婦人科医師による個別相談が受けられます。（予約制・託児あり）

妊娠期からの
切れ目ない
支援

。母と子の健康相談

- 母親・両親学級
- 乳幼児健診
- 幼児心理相談
- 育児相談
- 育児グループなど



育児グループ・育児相談



乳幼児健診

3階 健診フロア・ホール



成人の健康相談、健康づくり

骨粗しょう症予防検診、健康相談など



健康教室

歯科相談

歯科衛生相談
(1歳・2歳)
もぐもぐごっくん
歯科相談など



★歯科衛生士★

一生自分の歯でおいしく安全に食べられるように、歯科相談や出張講座を行っています。電話などでの個別相談にも応じています。

栄養相談

離乳食・1歳児
食事講習会など



★栄養士★

食に関する様々な相談や出張講座・食事診断などを行っています。面接や電話での個別相談にも応じています。



【新型コロナウイルス感染症の相談窓口】

発熱など感染が疑われる場合、医療機関や検査について、その他新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談は、下記窓口へ。

平日 9時～17時 03-5273-3836 (新宿区)

平日 17時～翌9時 土曜、日曜、祝日の終日

03-5320-4592 (東京都)

※詳細は、新宿区ホームページでご確認ください。

変更がある場合は、新宿区ホームページ、広報新宿、町会掲示板などでお知らせします。



四谷保健センターでは、

乳幼児の健康、生活習慣病予防、栄養、歯科保健、こころの病気などの健康に関する相談や健康講座などを行っています。

地域に出向くことも出来ますので、お気軽にご相談ください。



しんじゅく健康フレンズ

四谷保健センター 〒160-0008 新宿区四谷三栄町 10 番 16 号
電話：03-3351-5161 Fax：03-3351-5166
窓口時間：8時30分～17時(月～金曜日) ※年末年始、祝日を除く

四谷地域センターの今とこれから

四谷地域センター運営委員会

会長 高山 俊達

四谷地域センターは、地域の皆様のご理解とご協力により、地域コミュニティの拠点と成るべく活動運営を重ねてきました。ご尽力を賜りました皆様に、改めてお礼申し上げます。

今年度は、当初より『新型コロナウイルス』の感染拡大防止という大きな取り組み課題を抱えての始まりとなりました。当センターにおいても新宿区と連携し、施設の貸し出しを一時停止致しました。これからのセンターの活動は感染拡大防止対策を行った上で、地域の皆様の活動支援を続けて参りますので変わらぬご理解をお願い申し上げます。

ウイルスの蔓延をうけ、施設貸し出しについては十分な消毒体制の上、貸出時間の変更(換気・消毒時間の配備)、適切な距離間を保てるよう貸室の定員を半減、また利用者の皆様にも、使用後の室内消毒をお願いしております。さらに、事務局については窓口に透明アクリル遮蔽版を設置し、業務を行わせていただいております。

センターの各事業については、事業内容(10月予定の四谷文化祭など)を大幅に縮小、あるいは今期中止とさせていただきます『感染拡大のリスク』を減らして参ります。蔓延収束を見せず、地域の皆様の期待に添える活動を企画出来ればと考えております。新宿区をはじめ、各関係団体とも連携を深め、適切なセンター運営を心がけ、活動を続けて参ります。

新型コロナウイルス蔓延の禍中、皆様のご健康を祈念申し上げますと共に、諸事ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ようこそ四谷へ！ 着任のご挨拶



四谷特別出張所
所長 広田 史憲

四谷特別出張所の所長に就任いたしました広田史憲です。どうぞよろしくお願いいたします。前職では、財政課という部署で予算の編成業務を担当しておりました。地域の皆様と直接お話する機会はありませんでしたが、予算編成を通して、四谷地域の様々な行事や賑わい、歴史や文化などをうかがい知ることができました。着任後、各地域を回らせていただいた際、改めて、「四谷のまちは、歴史と文化の香りあふれる緑豊かな美しいまち」であると感じた次第です。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響が続く厳しい状況にありますが、所長として四谷地域の皆様と共に、地域課題に取り組み、四谷の賑わいと発展にお役に立ちたいと思っています。地域の皆さま方のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



四谷特別出張所
主査 奥村 幸夫

この4月に危機管理課から異動してまいりました主査の奥村です。これまで四谷地域の皆様とは、各小中学校で実施される防災訓練など地域防災に関する活動を通して交流させていただいてきました。その際、皆様の優しさや絆の強さに触れ、次は皆様と一緒に四谷を盛り上げる仕事がしたい！と異動希望を出したところ、念願叶って四谷特別出張所の一員となることができました。

コロナ禍において、地域行事がほぼ全て中止と言う厳しい現状は寂しい限りですが、今後、事態が収束に向かった際には、様々な行事などを通して皆様と交流させていただきたいと思っています。ちなみに、趣味はキャンプ、お酒は嗜む程度です。これから、どうぞよろしくお願いいたします。

「しんじゅ Quality (クオリティ) みつばちプロジェクト」(第3話)

社会福祉法人東京ムツミ会ファロ管理者 徳堂 泰作

私たちが四谷区民センターの9階で養蜂を始めて、今年の3月末で丸1年を迎えることになりました。はじめは障がいのある人たちが都会の真ん中で本当に養蜂が出来るのか不安はありましたが、関係機関や地域の皆様に応援いただき、無我夢中で過ごした一年でした。

新年度となり、新しく養蜂作業に加わったメンバーとやる気満々でスタートを切ったそんな矢先、新型コロナウイルスの影響で私たちの事業所も4/9~5/31まで休業をすることになり、メンバーは自宅で自粛生活を余儀なくさせられました。ただ、蜜蜂たちにとって春先から夏にかけてが1年の内で一番活発に活動する時期でもあり、我々も飼育作業を休むわけにはいかず、養蜂家の方や他の事業所の職員のカも借りながら何とか世話を続けることが出来ました。皮肉ですが、蜂たちの世界では今の人間の世界とは逆に密状態であることが最も望ましい状態で、自分たちは密を気にしながら蜜蜂たちが密になるよう世話をするという何とも不思議な感じでした。

そんな中、今年度は新たに巣蜜づくりに挑戦しました。巣蜜とは、通常であれば蜂蜜を絞る前に蜜蓋という部分を切り落としてから遠心分離機で蜂蜜を採取するのですが、その蜜蓋を切らずに密閉されたままの、より鮮度の高い状態で巣ごと蜂蜜を食べられるようにしたものになります。数に限りはありますがとても良い巣蜜ができ、新商品として四谷区民センター1階のスイングの店頭にも並べることが出来ました。

今年度は、新型コロナウイルスの影響でどこの販売会も中止になり、なかなか蜂蜜を売ることができませんが、伊勢丹新宿店のご協力で老舗のお菓子屋さんに私たちの蜂蜜を使ってお菓子を作ってください、販売していただくことが出来ました。

まだまだ新型コロナウイルスの影響で思う様には活動できませんが、地域の皆様と一緒に歩んでいきたいと思っておりますので、温かい目で見守っていただけますよう今後も宜しくお願いいたします。



免疫力UP! おうちで作ろう
手作りキムチ



【作り方】

1.前準備

- ①白菜を4等分に切り、1枚ずつ根元の間には塩を付けます。
- ②塩を付けたら薄めの塩水の中に入れ、重しをして5~6時間置いて漬けます。時間が経ったら水で洗いざるにあげて5時間程かけて水をきります。

2.ヤンニョン作り (韓国語で調味料等、定番の万能ダレのこと)

- ①約1ℓのぬるま湯が入った鍋に、頭とハラワタを取った煮干しを入れて2時間ほど置きます。
- ②時間が経ったら中火にかけ30分後位に煮干しを取り出します。
- ③煮干しを取り出しただし汁に、あみの塩辛とイカを入れて沸騰したら火を止めて冷まします。
りんご、生姜、にんにく、おろし金でおろした玉ねぎをミキサーにかけ、ボールに移し、冷ましただし汁、調味料のお酒、砂糖少々、唐辛子粉を入れてよく混ぜたらヤンニョンの出来上がりです。
※調味料は好みで調整してください

3.仕上げ

- ①水切りした白菜の葉一枚ずつ、根元の部分と葉にヤンニョンを付けます。
- ②ヤンニョンを付けた白菜を丸めてビニール袋に入れて密封し、常温2日位で発酵してキムチ完成!
冷蔵庫で保存します。

材料	数量	材料	数量
白菜	1株	りんご	1/2
あら塩	200g	玉ねぎ	1個
水	1ℓ	すりおろしニンニク	大さじ2
煮干し	100g	砂糖	30g
あみの塩辛	80g	お酒	少々
イカ	半身	とうがらし粉	50g
生姜	50g	食塩	適量

※資料提供 四谷地域センター運営委員会 料理講習会



新型コロナウイルスの感染拡大の影響からひとまず2021年7月21日に開会式が延期されました。現在の競技場周囲は2m以上の建築資材に覆われているので、2階以上の部分しか見ることができませんが、スタンドの外部にぐるりと置かれた鉢植えは、元気に育っています。大きく変わってしまった日常に人影もまばらで寂しい雰囲気を感じていると思うのは皆様も同じではないでしょうか。この競技場の年間維持費は20億円以上と言われています。競技場のすぐ隣に、オリンピックピクミュージアムがあり、東京2020の聖火が展示されています。聖火の灯を点火する、聖火台の設置場所はいまだに未定と言われています。競技場の屋根が木製なので、火の粉が飛ぶと危険というお話でした。オリンピックが終わってからの民営化計画にも注目したいですね。

新国立競技場

NOW!

四谷地域センター運営委員会より

今年度は、一月の音楽祭も三月のふれあい祭りも新型コロナウイルス感染拡大防止の為、従来の形での開催は出来ませんが、感染状況を考慮しながら、何か違う形で皆様方に楽しんでいただける企画を考えております。お会いできる日を楽しみにしております。



編集後記

コロナ感染拡大に始まり収束もままならない今、今年もそろそろ暮れようとしております。すべての日常が大きく変わってしまった中、令和二年度の四谷地域センター運営委員会の総会は書面表決とさせていただきます。事業が開催出来ない時期が続いた事もあり、地域誌「四谷」第114号もセンターの大きな話題もありません。配布する事となり心苦しい限りです。

いつか終息が見えてきた時には、地域の皆様に喜んでいただける様々な行事を実施して参る所存でございます。どうかそれまでご理解ご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

又、コロナ禍の日々、私たちの為に一生懸命お仕事をしてくださる医療従事者の方々には心からの感謝と御礼を申し上げますと共に、このような時だからこそお互い相手を思いやる心を持ち続け、一日も早くおだやかな日常が戻りますことを願うばかりです。

編集委員会