



野菜に首ったけ! ~毎月8日はしんじゅく野菜の日

しんじゅく野菜の日にちなみ、野菜のおいしさや魅力を知っていただけるよう、広報しんじゅくで簡単にできる野菜料理のレシピや区内で実施している野菜の日の取り組みを紹介していきます。

初回の今回は、4月放送の区の広報番組「こんにちは新宿区長です!」で吉住区長も挑戦したレシピを紹介し、ぜひ作ってみてください。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

たっぷり野菜とさば缶のトマト煮込み

1日に必要な野菜量の約2/3がとれる!

●材料(2人分)

- キャベツ…1/4個
- 玉ねぎ…1/2個
- しめじ…1/4株
- にんにく…1/2片
- さば水煮缶…1缶(190g)
- カットトマト水煮缶…1/2缶(200g)
- 顆粒コンソメ…小さじ2
- オリーブオイル…適量
- 塩・こしょう…適量
- 乾燥パセリ…適宜

●作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りに、しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、香りが出るまで中火にかける。
- ③②にキャベツ、玉ねぎ、しめじ、さばの水煮と缶汁、トマトの水煮、顆粒コンソメを加え、沸騰したらふたをして弱火で20分ほど煮る。
- ④塩・こしょうで味を調え、上にパセリを散らす。



子育て世帯の方へ

4月から 子育て住宅に 入居しやすくなりました



子育て住宅(特定住宅)は、20歳未満の子どもがいる子育て世帯向けの区立住宅で、30年4月から入居要件を緩和しました。今回は、変更点を紹介します。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】住宅課区立住宅管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3787・☎(3204)2386へ。

所得基準の上限を 引き上げました

- 所得基準の上限額(3人家族の場合の例)
- 【改正前】6,604,000円
- 【改正後】12,448,000円
- ※所得は所得税法上の所得金額(世帯全員分の合計)をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。
- ※家族数には申込者本人を含みます。家族数が4人以上の場合は、1人に付き38万円を加算してください。

家賃等の債務保証の方法が 選べるようになりました

- 債務保証の方法を、▶連帯保証人、▶保証会社、▶敷金(住宅使用料3か月分)から1つを選択できるようになりました。
- ※この変更は、区営住宅等の区立住宅も対象です。
- ※すでに各住宅にお住まいの方も、申し出により、債務保証の方法を選択することができます(債務保証の方法の変更により敷金の還付、連帯保証人の解除が可能です)。

「新宿の拠点再整備方針

~新宿グランドターミナルの一体的な再編 を策定しました

区と東京都は、新宿駅・駅前広場・駅ビル等を、新宿グランドターミナルとして一体的に再編し、さらなる賑わいを創出するとともに駅周辺全体への波及を目指していくため、新宿の拠点再整備方針を策定しました。内容は、以下問い合わせ先で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。また、説明会(右記)も開催します。

【問合せ】▶区新宿駅周辺基盤整備担当課 ☎(5273)4164、▶新宿駅周辺まちづくり担当課 ☎(5273)4214(いずれも本庁舎7階・☎(3209)9227)へ。

再整備方針に 関する説明会

●当日直接、会場へ
おいでください

【日時】4月26日(木)午後1時30分~3時・午後6時30分~8時(2回とも同じ内容)

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

佐伯祐三生誕120年記念講演会



下落合にアトリエを構えた新宿ゆかりの洋画家・佐伯祐三(1898年~1928年。写真)の生誕120年を記念して、美術史研究の第一人者であり新宿区名誉区民でもある高階秀爾さんが、佐伯祐三や新宿に関連した日本近代美術についてお話しします。

【日時】5月13日(日)午後2時~4時

【講師】高階秀爾/大原美術館館長・東京大学名誉教授

【費用】500円

【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のとおり記入し、4月21日(必着)までに新宿歴史博物館(〒160-0008三栄町22) ☎(3359)2131・☎(3359)5036へ。定員100名。応募者多数の場合は、新宿歴史博物館メンバーズ倶楽部会員と区内在住の方を優先して抽選。

こどもの日は

芸術体験ひろばへ



【日時】5月5日(祝)午前10時~午後4時40分

【会場】芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

こどもの日の5月5日、お子さん向けの体験プログラムや、親子で鑑賞できるプログラムを用意した「芸術体験ひろば」を開催します。会場には、地元の町会や商店会等の協力で、焼きそば・飲み物などの模擬店も出店します。ぜひ、ご家族でお出掛けください。

【問合せ】日本芸能実演家団体協議会(芸団協) ☎(5909)3060へ。詳しくは、芸団協ホームページ(☎http://www.geidankyo.or.jp/)でもご案内しています。

●右表の事前申込欄に●のあるプログラム…参加には事前の申し込みが必要です。申し込み方法は次のとおりです。

はがきか電子メールにプログラム番号(時間が重複しない場合は複数記入可)、参加を希望する方の氏名・学年(未就学児は年齢)、保護者または代表者の住所・氏名・電話番号を記入し、4月22日(必着)までに芸団協「芸術体験ひろば」係(〒160-8374西新宿6-12-30) ☎hiroba55@geidankyo.or.jpへ。応募者多数の場合は抽選し、結果を4月26日(木)ころまでにお知らせします。定員に満たないプログラムは、当日会場でも受け付けます。

●右表の事前申込欄に▲のあるプログラム…参加には整理券が必要です。整理券は、当日午前9時30分から総合案内で配布します。

番号	事前申込	時間	プログラム	対象
1	●	12:30~13:00	ベイベーミニシアター「マ・ブニュンカ!」	0歳~2歳
2	●	14:30~15:00	ベイベーミニシアター「まる」	
3	●	13:30~14:00	ベイベーミニシアター「まる」	
4	●	15:30~16:00	ベイベーミニシアター「まる」	
5		10:30~11:00	コンサート「お楽しみ会コンサート」	3歳以上
6		11:45~12:15	コンサート「お楽しみ会コンサート」	3歳以上
7	●	13:30~14:00	テーブル人形劇「3びきのこぶた」	4歳以上
8	●	14:45~15:15	テーブル人形劇「3びきのこぶた」	4歳以上
9	●	10:10~10:40	音楽絵物語「スーホの白い馬」	5歳以上
10	●	11:10~11:40	音楽絵物語「スーホの白い馬」	5歳以上
11	●	13:10~14:00	アクション体験「きみもアクションスターになろう!」	5歳~小学3年生
12	▲	14:10~15:10	演劇ワークショップ「ふしぎたっぷり、あそびはらっぱ!」	5歳~小学生
13	▲	10:00~11:00	伝統芸能体験「三味線ちんとんしゃん♪」	小学生以上
14	▲	11:30~12:30	伝統芸能体験「三味線ちんとんしゃん♪」	
15	●	15:30~16:20	バレエ「はじめてのバレエ体験」	
16	●	10:30~12:00	美術「雷神の金屏風を作ろう!」★材料費500円	
17	●	13:30~14:30	美術「ヴィヴィアン ヘッドドレス・ワークショップ」	
18	●	15:30~16:30	★材料費500円	
19		14:00~16:00	「新宿区少年会議所~名刺作り・交換体験~」	
20	●	10:00~10:50	マジック体験「テーブルマジックにチャレンジ!」	
21	▲	10:00~11:00	伝統芸能体験「能 know 体験!」	
22	▲	12:00~12:45	伝統芸能体験「にほんの楽器、お囃子(はやし)体験」	
23	▲	13:30~14:20	伝統芸能体験「キッズ落語講座」	
24	●	13:30~15:00	伝統芸能体験「おどるって楽しい!日本舞踊」	
25	●	12:30~14:00	音響ワークショップ「音でつくる物語ワークショップ」	小学3年生以上
26	●	15:10~16:40	音響ワークショップ「音でつくる物語ワークショップ」	小学3年生以上
27	●	11:40~12:40	アクション体験「サムライになってチャンバラ体験」	小学4年生以上
28	●	10:30~11:30	舞台鑑賞 荒馬座公演「祈りの祭」★入場料1,000円	どなたでも
29	●	14:00~14:25	マジック鑑賞「日本の伝統奇術「和妻」の世界」	
30		15:20~16:20	伝統芸能鑑賞「ファミリー寄席」	
31	▲	10:00~11:00	楽器制作・演奏「楽器を作って音にさわろう!」★材料費200円	
32		11:00~15:30	照明技術「RGBと光のふしぎ/あなたの瞳にハートを!」	
33		12:30~13:00	コンサート「子どもも大人も楽しめる!メモリーショー♪」	
34		15:00~15:30	コンサート「森の五重奏団おしゃべりコンサート」	
35		16:00~16:30	コンサート「森の五重奏団おしゃべりコンサート」	
36		13:20~15:20	お絵描き「校庭にお絵描きしよう!」	

※プログラム内容等を変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。