



## 野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

【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・  
FAX(5273)3930へ。



### しんじゅく 野菜の日

今月はねぎを使ったレシピです。  
みそのほか、ゆずこしょうやしょう  
が、マスタードを使ってもおいしく  
いただけます。

### 10月の レシピ

#### ねぎの豚肉 ロール巻き



#### 作り方

- ① ねぎは長さを6等分に切り、繊維に対して垂直に数か所切り込みを入れる。
- ② 豚肉1枚を広げ、みそを薄く塗り、その上に①を1つ端に置き、くるくる巻く。残りも同様にする。
- ③ 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ中火にかけて時々転がしながら焼く。
- ④ 豚肉の表面に焼き色がついたら弱火にし、ねぎに火が通るまで時々転がしながら5分ほど焼く。

#### ●材料(2人分)●

- ねぎ  
…2本
- 豚肩ロース  
しゃぶしゃぶ用  
…12枚(120g)
- みそ  
…適量

### 民間事業者と協力して しんじゅく野菜の日をPR

「しんじゅく野菜の日」の取り組みに賛同いただいている区内のスーパーマーケット・飲食店では、8日の野菜の日に合わせて、野菜の日をPR(下写真)するなど、野菜を食べるきっかけづくりに協力していただいています。

今後も区では、販売店・飲食店・企業等と協力しながら、手軽に野菜がとれる環境づくりを進めていきます。



## 西新宿の高層ビルに ちびゴジラが登場

区は、27年4月9日にゴジラに特別住民票を交付し、「新宿観光特使」に任命しました。

「新宿観光特使ゴジラ」による国際観光都市・新宿の魅力国内外へ発信することを目的に、新宿住友ビル(西新宿2-6-1)の壁面9~13階部分にラッピングを実施しています。ぜひ、ご覧ください。

【期間】31年3月31日(日)まで(予定)

【協力】住友不動産(株)、東宝(株)

【問合せ】新宿クリエイターズ・フェスタ実行委員会事務局(第1分庁舎7階、文化観光課にぎわい創出等担当内) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。



TM & © TOHO CO., LTD.  
Designed by Chiharu Sakazaki

## 司会者を 募集します

## 成人の日 はたちのつどい

大人への第1歩として、「はたちのつどい」を一緒に盛り上げてみませんか。

【対象】区内在住で平成10年4月2日~11年4月1日生まれの方、若干名

【申込み】電話で10月19日(金)までに総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)4209・FAX(3209)9947へ。応募者多数の場合は選考で決定。

#### ●はたちのつどい概要

対象の方(区内在住の新成人)には、12月上旬に案内状を発送します。

【日時】31年1月14日(祝)午後1時~3時

【会場】京王プラザホテル(西新宿2-2-1)

【内容】式典、立食パーティー

【問合せ】総務課総務係へ。



## 区指定無形民俗文化財 高田馬場流鏑馬

10月8日(祝)  
午後2時~3時30分

都立戸山公園  
箱根山地区(戸山3)



高田馬場流鏑馬は享保13年(1728年)、八代將軍吉宗が世継ぎの病氣(天然痘)回復を祈願して奉納したことが始まりとされています。疾走する馬の上から矢を射る、年に一度の伝統行事を、ぜひご覧ください(立ち見見学)。車・自転車での来場は

ご遠慮ください。

【主催】高田馬場流鏑馬保存会

【後援】新宿区、区教育委員会、東京都教育委員会

【協力】穴八幡宮ほか

【問合せ】新宿歴史博物館 ☎(3359)2131・FAX(3359)5036へ。

## なるほど! TOKYO2020

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催まで2年を切りました。知っておくと大会期間をより楽しめる情報を、毎月ご紹介しています。

【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

### Q 東京2020オリンピック・パラリンピックのボランティアって?

A 「大会ボランティア」と「都市ボランティア」の2種類があり、現在、以下のような内容で募集しています。

区分	大会ボランティア	都市ボランティア
運営主体	東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会	東京都
活動内容	▶ 競技会場・選手村等における観客サービス ▶ 競技運営・メディアサポートほか	▶ 空港・主要駅・観光地における観光・交通案内 ▶ 競技会場の最寄駅周辺における観客の案内 ▶ ライブサイトにおける来場者案内ほか
対象	● 2002年4月1日以前生まれ ● 日本国籍または日本に滞在する資格がある	● 2002年4月1日以前生まれ ● 日本国籍または日本に居住する資格がある ● 日本語による簡単な会話(意思疎通)ができる
人数	8万人	3万人(うち一般公募2万人)
活動日数等	10日以上、1日8時間程度	5日以上、1日5時間程度
応募期間	12月上旬まで	12月5日(火)正午まで

### Q どちらか一方にしか応募できないの?

A 活動日が重複しなければ、大会ボランティア・都市ボランティア両方への応募・参加が可能です。大会に直接参加できるチャンスです!ぜひご応募ください。

★応募方法について、▶大会ボランティアはTokyo2020大会ボランティア運営事務局ホームページ(☎<https://tokyo2020.org/jp/special/volunteer/>)、▶東京2020大会都市ボランティア募集事務局ホームページ(☎<http://www.city-volunteer.metro.tokyo.jp/>)でご確認ください。

## 都市ボランティアへの 推薦候補者を募集します

都市ボランティア(活動内容は左記表参照)は、東京都が募集する一般公募枠(2万人)とは別に区市町村の推薦枠があります。新宿区の推薦候補者を募集します。



【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、150名  
※都市ボランティアに応募可能な方に限ります。  
【受付期間・会場・申込み】10月23日(火)~11月6日(火)の平日午前9時~午後5時(火曜日は午後7時まで。10月28日(日)は午前9時~午後5時受け付け)に直接、受け付け会場(歌舞伎町1-4-1、区役所本庁舎6階)へ。申し込み用紙は同課、特別出張所ほか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。



▲リオ大会の会場を案内するボランティア

### 新宿区主催

## ボランティアフォーラム2018 東京2020大会のボランティアってどんなもの!?

過去の大会でボランティアとして活動した方や、現役の東京都観光ボランティアをゲストにお迎えして、体験談をお聞きます。

【日時】11月3日(祝)午後1時30分~3時

【会場】東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)

【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、80名

【内容】▶トークディスカッション(出演は三井梨紗子(写真)・シンクロナイズドスイミング銅メダリスト、鈴木章生・目白大学教授、平昌オリンピックボランティア経験者、東京都観光ボランティア、▶ボランティア団体の活動紹介コーナー

【申込み】10月9日(火)から電話かほかき・ファックス(3面記入例のとおり記入)で東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課へ。先着順。

