

くらし	2・4面	福祉	2面
▶新型コロナウイルスの影響で業況が悪化している中小企業の方へ 区の支援事業の活用を		こども・教育	2面
住宅・まちづくり	4面	施設	2・3面
▶7月19日(日) 新宿駅東西自由通路がいよいよ開通		人材募集	3面
		保健・衛生	3・4面

しんじゅくコール ☎03-3209-9999  
土・日曜日、夜間もご案内  
受付時間:午前8時~午後10時  
FAX 03-3209-9900

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。

★広報新宿7月5日号は、8ページではなく4ページでの発行となります。

## 区の施設を再開

# 施設利用の際は感染対策にご協力を

6月の「コロナ警戒期間」が終了し、7月から「感染予防のための新しい生活様式」の本格実施の時期へと移行しています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため休館していた区の施設は、順次営業を再開しています。

再開に当たっては、皆さんに安心してご利用いただけるよう、施設ごとに感染予防対策を実施しています。ご理解・ご協力をお願いします。

- ❗ 来館・来所時はマスクを着用してください
- ❗ 館内利用の際は手指消毒にご協力ください
- ❗ 発熱等がある場合は利用をお控えください



漱石山房記念館などの文化施設や区立図書館では、施設の換気や消毒、来館時の検温を実施するほか、人との距離を保つ工夫をしています。



▲フェイスシールドを着用したスタッフ  
屋外施設の利用の際も、休憩時のマスクの着用や体調管理の徹底をお願いしています。



### 地域センター等の集会室・屋内スポーツ施設は7月15日から 区民ホール・新宿文化センター大・小ホールは8月1日から再開します

地域センター・生涯学習館・地域交流館等の集会室等や新宿スポーツセンター等の屋内スポーツ施設(学校施設開放を除く)は7月15日(水)から、区民ホールと新宿文化センター大・小ホールは8月1日(土)から利用を再開します。各施設の利用申請受付時期や利用に当たっての注意事項等詳しくは、新宿区ホームページ等でご確認ください。

※各施設の再開状況は広報新宿7月15日号でお知らせします。

## 営業を再開します

- 箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳(区民保養施設) 8月1日から
- ヴィレッジ女神湖(長野県立科町) 9月7日から

※今後の状況の変化により営業再開の日程を変更、または再度の休館をする場合があります。

### ●箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳(区民保養施設)は8月1日(土)から営業再開

下表のとおり予約を受け付けます。  
新型コロナウイルス感染拡大防止策として、当面の間、客室数を減らして営業します。

受付窓口(右下記)・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布している「抽選はがき」でお申し込みください。抽選後の空き室は、区内在住の方のみ申し込める「区民優先予約(当選者を含む)」、どなたでも申し込める「一般予約」の順に、それぞれ先着順で予約を受け付けます。空き室の状況は、受付窓口・特別出張所のほか、(株)日本旅

行の空室情報ホームページ(<http://ntasports.net/shinjukuku/>)で確認できます。

※各種割引制度があります。利用のご案内「区民保養施設ハンドブック」は、受付窓口・特別出張所・生涯学習スポーツ課で配布しています。

※グリーンヒル八ヶ岳で行っている「新宿駅西口発観光バスツアー」は、当面の間休止します。

【区の担当課】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358・☎(5273)3590

### ●ヴィレッジ女神湖は9月7日(月)から営業再開

9月6日(日)まで施設を館内修繕工事により全面休館していますが、9月7日(月)以降、施設の宿泊利用を再開します。宿泊の予約は2か月前の同日から2日前までに受付窓口(下記)へ。新型コロナウイルス感染拡大防止策として、宿泊人数を制限する場合があります。

【区の担当課】教育支援課教育活動支援係 ☎(3232)1058・☎(3232)1079

#### 受付窓口

新宿区保養施設受付窓口(本庁舎1階)は、7月27日(月)から受け付けを再開します。7月26日(日)までは、電話での受け付け・問い合わせのみ対応します。

新宿区保養施設受付(本庁舎1階) ☎(5273)3881  
【受付日時】月～金曜日午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は(株)日本旅行 ☎(5369)3902(午前10時～午後6時。電話受け付けのみ)へ。

	8月1日～31日宿泊分	9月1日～30日宿泊分	10月1日～31日宿泊分
区民抽選予約	7月6日～10日(必着)	7月13日～17日(必着)	7月23日～28日(必着)
結果通知	7月20日(月)ころ	7月27日(月)ころ	8月5日(水)ころ
区民優先予約	7月21日(火)から	7月28日(火)から	8月6日(木)から
一般予約	7月24日(金)から	7月31日(金)から	8月9日(日)から

休館日は、▶グリーンヒル八ヶ岳…9月1日(火)～3日(木)、▶箱根つつじ荘…9月8日(火)～10日(木)

## 国民健康保険に加入している方へ

【問合せ】医療保険年金課国保給付係(本庁舎4階) ☎(5273)4149へ。

## 限度額適用認定証の更新の案内を

(限度額適用・標準負担額減額認定証)

### 7月6日(月)に発送します

「限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)」を提示すると、1か月間に1つの医療機関の窓口で支払う医療費がそれぞれ自己負担限度額までになります。

有効期限が令和2年7月31日の認定証をお持ちの方で、8月以降も引き続き利用を希望する方は、医療保険年金課へ申請が必要です。認定証をお持ちで更新の対象の方には、7月6日(月)に申請書を発送します。申請方法・必要書類等詳しくは、お問い合わせください。

## 人工透析を必要とする慢性腎不全に関する

### 新しい特定疾病療養受療証を7月6日(月)に発送します

対象の方に7月6日(月)に発送します。差し替えてご使用ください。  
※特定疾病療養受療証のうち、「70歳以上の方の『人工透析を必要とする慢性腎不全』『血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害または先天性血液凝固第Ⅸ因子障害等』に関する受療証は有効期限がないため、お手持ちの受療証を引き続き使用できます。

## 介護保険の要介護・要支援認定を受けている方 介護予防・生活支援サービス事業対象者の方へ

### 7月13日(月)新しい介護保険負担割合証を発送します

介護保険サービスなどを利用するときの利用者負担割合(1～3割)を記載した介護保険負担割合証(有効期限/令和3年7月31日)を7月13日(月)に発送します。令和2年8月サービス利用分からは新しい介護保険負担割合証を、介護保険被保険者証と併せて提示してください。  
※福祉用具購入費・住宅改修費は領収月が8月のものから新しい負担割合になります。  
★利用者負担割合…令和2年度の住民税の課税状況等に応じて判定します。判定基準は、介護保険負担割合証に同封のチラシや新宿区ホームページでご案内しています。  
【問合せ】▶要介護・要支援の方…介護保険課資格係 ☎(5273)4597、▶事業対象者の方…地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568へ(いずれも本庁舎2階)。

## 後期高齢者医療制度に加入している方へ

7月17日(金)

## 令和2年度の保険料の納入通知書を発送します

保険料の納入通知書を7月17日(金)に発送します。保険料は、全被保険者が負担する「均等割」と所得に応じてかかる「所得割」の合計で、2年ごとに見直しています(均等割・所得割の金額は所得等により軽減される場合あり)。納入通知書に同封の通知には、保険料の計算方法もご案内しています。  
※令和元年分の所得税・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などは、後日、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へ。

### 保険料の納付は原則として年金からの引き落としです

◆納付方法を口座振替(自動払込)に変更できます  
「保険料納付方法変更申出書」を高齢者医療担当課へ郵送またはお持ちください。申出書が8月5日(木)までに届いた方は10月から、その後に届いた方は12月以降、口座振替に変更します。申出書が必要な方はご連絡ください。  
※申出書を提出しても、保険料を滞納した場合は、年金からの引き落としに切り替わることがあります。  
◆納付書や口座振替で納付する方  
次の方は、年金からの引き落としでなく、納付書や口座振替(自動払込)での納付となります。忘れずに納付してください。  
▶介護保険料が年金からの引き落としでない  
▶年金(介護保険料が引かれている年金)受給額が年額18万円未満  
▶令和2年7月1日以降に75歳になった  
▶令和2年4月2日以降に新宿区に転入した  
▶本人の申し出により口座振替に変更した  
▶後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計が、介護保険料が引き落とされている年金受給額の2分の1を超える  
※年度の途中で保険料が増額になる方は、年金からの引き落としと、納付書や口座振替での納付が併用になる場合があります。

### 新型コロナウイルス感染症の影響で 収入が減少した方は保険料を減免します

申請(原則として郵送のみ)により減免します。対象・申請方法・必要書類等詳しくは、**保険料減免担当**(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎7階) ☎(5273)4189にお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

## 福祉

### シルバー人材センター 新規会員入会説明会

【日時】7月15日(水)午前10時から、午後1時30分から、16日(木)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  
【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-3-29) ☎(3209)3181へ。

### 認知症・もの忘れ相談

【日時】7月29日(水)午後2時30分～4時  
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方、4名  
【内容】新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医による個別相談  
【会場・申込み】7月7日(火)から電話で戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20) ☎(3203)3143へ。先着順。

## 区内福祉施設・団体に備品・施設整備等の経費を助成します

●備品・施設整備(株)日本財託助成金  
【対象事業・助成限度額】▶備品購入・備品修繕…20万円、▶施設整備・施設改修…70万円  
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を7月31日(必着)までに郵送で区社会福祉協議会(〒169-0075高田馬場1-17-20) ☎(5273)2941へ。要綱・申請書は同協議会で配布するほか、同協議会ホームページ(<http://www.shinjuku-shakyo.jp>)から取り出せます。

## こども・教育

### つのはずミッションラリー

「動物の絵本を借りる」などのミッションを達成すると、1日1つシールがもらえます。  
【期間】7月23日(祝)～8月30日(日)  
【対象】小学生まで  
【会場・問合せ】**角筈図書館**(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010へ。

## スポーツ

### 初心者ゲートボール教室 講

【日時・会場】▶7月10日～22日の月・水・金曜日午前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12日(日)・19日(日)午前10時～12時…よつや運動広場(四谷1-1)、清水川橋公園(下落合1-1)  
※雨天・荒天時は中止します。  
【対象】区内在住・在勤・在学のおおむね10歳～70歳代、各回10名  
【内容】基礎から指導・動きやすい服装・運動靴を貸しておきます。用具は貸し出します。  
【費用】1回200円  
【主催・申込み】7月7日(火)から電話で各日3日前までに区ゲートボール協会 ☎(3362)1357(田林)へ。先着順。



## 施設

### 新宿スポーツセンターの 指定管理者を募集します

令和3年4月から新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)を管理する指定管理者を募集します。  
【指定期間】令和3年4月1日から5年間  
【対象】法人格があり、スポーツ施設の管理運営・スポーツ事業の業務が可能で、業務についての経験知識が豊富な企業・団体  
【業務内容】施設管理運営、利用者サービスの提供、施設・設備の維持管理ほか運動靴を貸していただく。1次…書類、2次…プレゼンテーション・質疑応答  
【申込み】事前連絡の上、所定の申請書等を7月20日(月)～8月21日(金)に生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階) ☎(5273)4358・☎(5273)3590へお持ちください。  
●現地説明会を開催します  
【日時】7月27日(月)午前9時30分から、午後0時45分から、午後2時45分から  
【申込み】所定の申込書を7月20日(月)正午までにファックスでできる右記区立公園※申請書、現地説明会の申込書は同係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。

## 8月の保健センター等の相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	☎(3260)6223	〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	☎(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	☎(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

### ◆ 予約制のものは7月7日(火)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
育児相談	牛込	14(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
育児・おっぱい相談	東新宿	21(金)	9:00～10:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談
	落合	5(水)	13:00～14:30	おっぱい相談は予約制
女性の健康専門相談	7(金)	14:00～16:00	17:30～19:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	産婦人科系全般			
	25(火)更年期専門			
精神保健相談	牛込	4(水)・18(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	14(金)	14:00～16:15	
	東新宿	5(水)	13:15～15:30	
	落合	20(木)		
うつ専門相談	四谷	27(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	3(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスを行います。 ※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	24(月)		
	東新宿	19(水)・24(月)		
	落合	4(水)		

## 柏木地域センター等の 休館日程を変更します

広報新宿4月5日号6面でお知らせした柏木特別出張所等区民施設(柏木地域センター等の下記施設)の工事による一部施設の休館日程を以下のとおり変更します。  
※下記以外の施設等(柏木特別出張所・柏木子ども園(乳児園舎)・北新宿第一学童クラブ)は通常どおり運営し、休業日や終業後に工事を行います。

### 休館する施設・期間

- 北新宿地域交流館…9月下旬～10月
- 北新宿第一児童館…10月
- 柏木地域センター  
▶地下1階(会議室1・多目的ホール・調理室)…令和3年6月～9月
- ▶1階(音楽室・和室・会議室2)…令和3年1月～5月
- ▶1階(談話室)…令和3年1月～9月

【問合せ】▶工事全般・柏木地域センター…柏木特別出張所(北新宿2-3-7) ☎(3363)3641、▶北新宿地域交流館…地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567、▶北新宿第一児童館・学童クラブ…子ども家庭支援課児童館運営係 ☎(5273)4544、▶柏木子ども園(乳児園舎)…同園 ☎(3369)5855へ。

## 神田川親水テラスの開放・水施設の稼働 令和2年度は中止します

例年7月中旬～8月中旬に実施している神田川親水テラスの開放と神田川子ども体験講座は、新型コロナウイルス感染防止のため、令和2年度は中止します。また、水遊びができる右記区立公園の水施設も、稼働を中止します。  
【問合せ】みどり公園課公園管理係(本庁舎7階) ☎(5273)3914へ。

- 水施設の稼働を中止する公園  
▶みなみもと町公園、▶富久さくら公園、▶新宿公園、▶延寿東流庭園、▶藤兵衛公園、▶白銀公園、▶戸山東公園、▶神田上水公園、▶北柏木公園、▶下落合公園、▶上落合西公園、▶高田馬場公園、▶百人町ふれあい公園、▶新宿中央公園ジャブジャブ池

## 年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207へ。

### ■実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など) ※各医療機関の感染予防対策にご協力ください。

### ■対象

- ▶16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)
- ▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方
- ▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方(65～74歳の任意加入者を含む)、生活保護等を受けている方
- ※40歳～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

### ■検査内容 ※診断書は発行しません。

- ▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定
- ▶尿検査 ▶血液検査 ほか
- ※結果は後日、対面等で通知します。
- ※50歳以上の男性は前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。
- ※がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

### ■受診申込み

左記対象の方に「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)と健康診査票を下図の封筒で発送しました。ご案内をご覧の上、医療機関に直接、お問い合わせください。



※「ご案内」に掲載の医療機関一覧は変更する場合があります。最新の情報は、新宿区ホームページでご案内しています。  
※「健康診査票」「がん検診票」がお手元のない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

平日・土曜日夜間にお子さんが急病になったら しんじゅく平日・土曜日夜間子ども診療室 (戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・☎(6228)0713 【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、 ▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。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。なるべく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) ☎(5285)8080 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
---	---

## 人材募集

### 新宿区職員

【職種・採用予定数】福祉(保育士・児童指導・福祉)、35名程度  
【受験資格】国籍を問わず、昭和58年4月2日～平成13年4月1日生まれで、保育士の資格があり、都道府県知事の登録を受けている方(令和3年3月31日までに取得・登録見込みの方を含む)  
【採用予定日】令和3年4月1日  
【1次選考日】8月23日(日)  
【申込み】所定の申込書を8月3日(月)午後5時までに人事課人事係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)4053へ簡易書留で郵送(必着)またはお持ちください。詳しくは、人事課・特別出張所・区立図書館等で配布している募集案内をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

## 区関連・官公署情報

### 携帯電話での新しい電波利用開始に伴うテレビ受信障害の対策

7月16日(木)以降、区内の一部地域で

各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz)を試験的に利用します。このため、テレビの映像が乱れる、映らない等の受信障害が発生する可能性があります。

受信障害が発生した場合は、お問い合わせください。700MHz帯利用が原因の場合、対策員証を携行した対策員が回復作業を行います。  
※作業の費用を請求することはありません。  
※ケーブルテレビ・ひかりテレビ・BS・CSには影響ありません。

【問合せ】700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120(700)012 (PHS・IP電話等からは ☎050(3786)0700、いずれも午前9時～午後10時)へ。

6月の新宿区の人口		1日現在 (増減は前月比)
住民基本台帳人口	347,014人	(528人減)
世帯数	220,318世帯	(466世帯減)
	日本人	外国人
人口計	308,166人 (160人減)	38,848人 (368人減)
男	154,112人 (61人減)	19,736人 (191人減)
女	154,054人 (99人減)	19,112人 (177人減)

# 7月19日(日) 新宿駅東西自由通路がいよいよ開通

始発から

## 東西の移動がしやすくなります

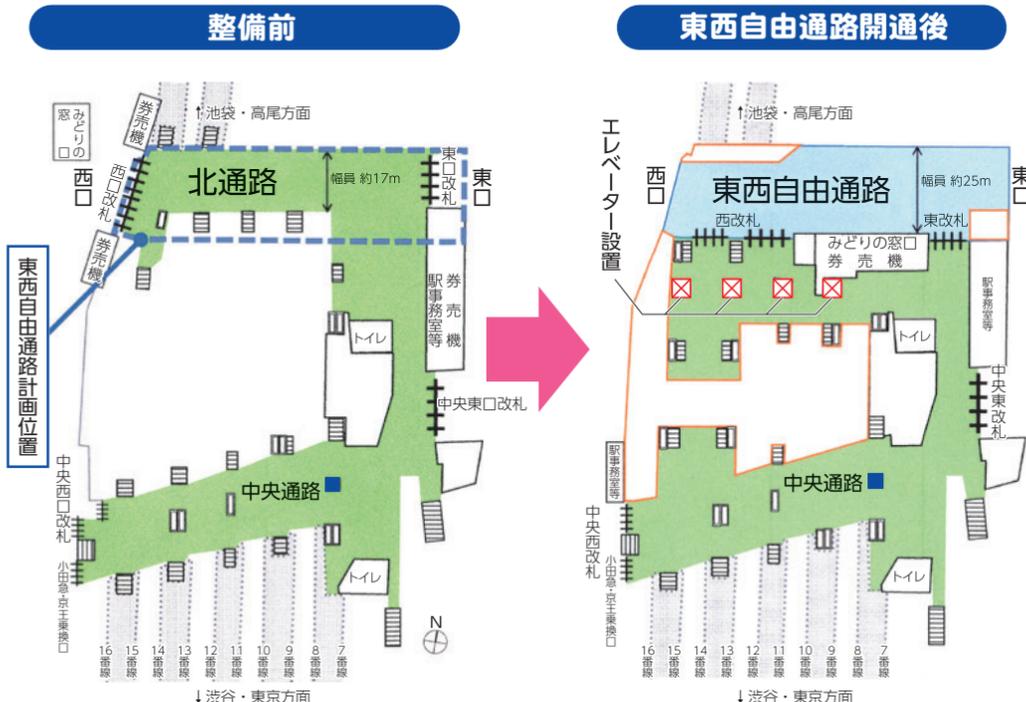
## 東口駅前広場等も整備されます



新宿駅の周辺地域は、新宿駅をはさんだ東西の移動のしづらさや経路の分かりにくさが地域の大きな課題でした。新宿駅東西自由通路は、地元の長年の悲願である東西のまちをつなぐ自由通路であり、JR新宿駅構内の北通路の位置に25mの幅で整備されます。

これにより、新宿駅周辺地域の歩行者の回遊性や来街者の利便性の向上を図り、さらなる魅力あるまちの発展につなげてまいります。

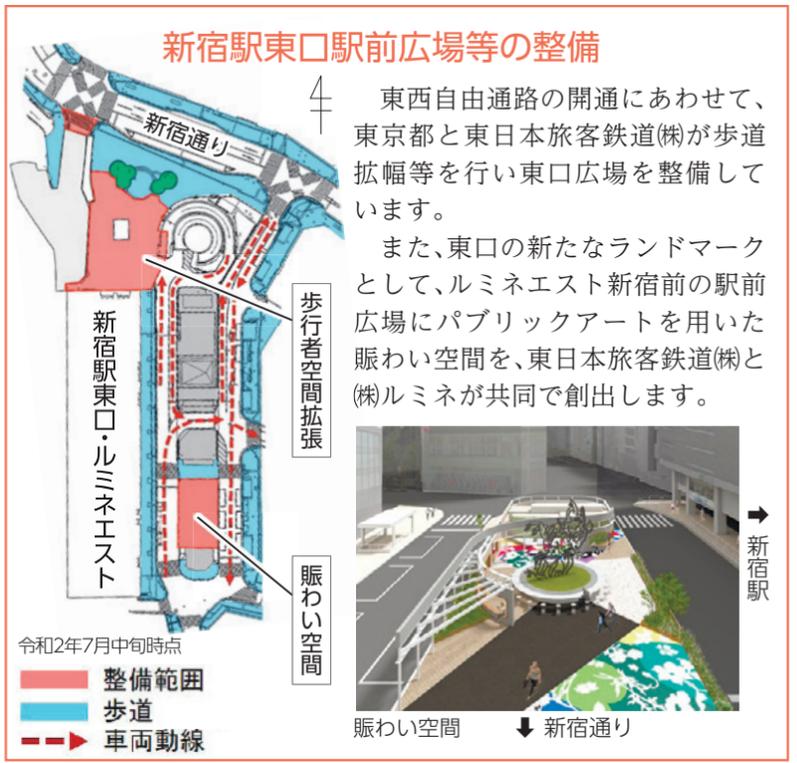
【問合せ】新宿駅周辺基盤整備担当課(本庁舎7階) ☎(5273)4164・FAX(3209)9227へ。



- 【凡例】
- 改札内通路
  - ホーム(地上1階)
  - 自由通路
  - 階段
  - エスカレーター(2人乗り)
  - 新設エレベーター(24人乗り)
  - 既設エレベーター(11人乗り)
  - 工事エリア

### エレベーターを新たに設置

JR新宿駅構内の利便性向上のため、東西自由通路の整備にあわせて、ホーム階と改札階を結ぶ新たなエレベーター(上図参照)が設置されます。新設するエレベーターは24人乗りで、車いすやベビーカーも利用できます。



画像・イメージパース提供:東日本旅客鉄道(株)

投票は7月5日(日)午前7時~午後8時

## 東京都知事選挙

これからの都政を決める大切な選挙です。忘れずに投票に行きましょう。

【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・FAX(5273)5230へ。

## 新型コロナウイルスの影響で業況が悪化している中小企業の方へ 区の支援事業をご活用ください

【問合せ】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701・FAX(3344)0221へ。

広報新宿5月25日号4面・6月5日号3面・6月15日号3面でお知らせした「中小飲食事業者向け業態転換支援事業」は、事業内容の変更を検討し、以下のとおり支援することが決まりました。

### おもてなし店舗支援

●新型コロナウイルス感染症対策  
新型コロナウイルス感染症の影響を受けている区内中小企業者・個人事業主に、感染拡大防止対策・業態転換等、来客へのおもてなし向上に取り組む事業にかかる経費を助成します。  
【助成限度額】1社につき50,000円

### 支援を拡充している事業 専門家活用支援事業

区内中小企業者・個人事業主が今後に向けた販促計画をはじめとする、事業再興に向けた事業計画の策定や、各種補助金・給付金等の支援制度を適切に利用するために、専門家を活用した際にかかる費用の一部を助成します。  
【助成限度額】1社につき10万円(各種補助金等の申請支援は1件につき24,000円)

### 中小企業展示会出展補助金

売上・販路拡大を支援するため、現在実施している「中小企業展示会等出展支援」事業の補助額を拡大します。また、オンライン展示会の出展にかかるコンテンツ作成費を補助対象に加えます。  
【補助額】1社につき国内展示会30万円、海外展示会40万円を限度に補助対象経費の3分の2

毎月8日はしんじゅく野菜の日

## 野菜に首ったけ!

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小鉢5皿分)です。平成30年の国の調査によると日本人の野菜の平均摂取量は、1日当たり約280gで、約70g(=あと1皿分)不足しています。

広報新宿等で紹介するレシピも活用して、毎日の食生活に野菜料理を取り入れましょう。

【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。

### 7月のレシピ なすとシーフードミックスのトマト煮込み

鍋一つでできる簡単なおかずです。ピザ用チーズをのせてオーブンで焼いてもおいしく食べられます。この料理で約300gの野菜がとれます。

◇◇◇◇◇ 材料(2人分) ◇◇◇◇◇

- なす……………2本
- 玉ねぎ……………1/2個
- ニンニク……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1
- シーフードミックス……………100g
- 酒……………大さじ1
- トマト水煮缶(カット)……………1缶
- 水……………100cc
- トマトケチャップ……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 塩・こしょう……………適量

◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇

- なすは乱切り、玉ねぎは食べやすい大きさに、ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクのみじん切りを炒め、香りが立ったら冷凍されたままのシーフードミックス、酒を加えて炒める。さらになす、玉ねぎを加えて軽く炒め、Aを加えて少し煮詰めて塩・こしょうで味を調える。