



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

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047

フライパン1つで作れる、野菜たっぷりのメニューです。骨ごと食べられる鮭の水煮缶は、カルシウムが豊富です。この料理1人分で約170gの野菜がとれます。

5月のレシピ



たっぷり野菜のパスタ de ちゃんぽん

作り方

- ① 青菜は3cm幅、ミニトマトは半分、エリンギとカニかまスティックは食べやすい大きさに切る。
- ② 鮭の水煮缶は汁気を切ってほぐす(大きな骨の食感が気になる場合は、取り除くか細かくほぐす)。
- ③ フライパンにAを入れ、弱火で炒める。ニンニクの色が変わり、香りが出てきたら、エリンギを加えて中火で炒める。エリンギがしんなりしてきたら、野菜炒めミックスを加え、全体的に油が回るまで炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらスパゲティを半分に折って加え、くっつかないように時々混ぜる。
- ⑤ スパゲティの袋に表示されたゆで時間の残り4分になったら青菜の茎の部分、残り3分になったら葉の部分を入れる。
- ⑥ しんなりしたら和風顆粒だし、ほぐした鮭、コーン、ミニトマト、カニかまスティックを加え、再び沸騰したら牛乳、しょうゆを加える。最後に塩・こしょう・レモン汁で味を調え、器に盛り付ける。(レシピ提供/岩田奈々・(株)DNPファシリティーサービス管理栄養士)

材料(2人分)

- ▶ 青菜(ホウレン草や小松菜など) …… 40g
- ▶ ミニトマト …… 6個
- ▶ エリンギ …… 1本
- ▶ カニかまスティック …… 4本
- ▶ 鮭の水煮缶 …… 1缶
- ▶ おろしニンニク …… 少々
- ▶ オリーブオイル …… 大さじ1
- ▶ 輪切り唐辛子 …… 少々
- ▶ 野菜炒めミックス …… 1袋
- ▶ 水 …… 700ml
- ▶ スパゲティ …… 160g
- ▶ 和風顆粒だし …… 小さじ2
- ▶ コーン缶 …… 20g
- ▶ 牛乳 …… 100ml
- ▶ しょうゆ …… 大さじ1
- ▶ 塩 …… 少々
- ▶ こしょう …… 少々
- ▶ レモン汁 …… 少々

地域センターでマイナポイント申請をお手伝い

2月末までに申請したマイナンバーカードをお持ちで、マイナポイントを未申請の方が対象です。問合せ先へ電話予約の上、おいでください。

日時・会場等 下表のとおり。時間は▶午前…10時～12時、▶午後…1時～4時
持ち物 マイナンバーカード、電子証明書の4桁の暗証番号、ポイントの受け取りに利用するクレジットカードや電子マネー等の決済サービスのID・セキュリティコード、本人名義の口座情報が分かるもの

問合せ 区マイナポイントコールセンター
☎(5273)4111



▲マイナちゃん

会場(地域センター)	日程
四谷(内藤町87)	5月11日(木)・25日(木)
牛込竈筒(竈筒町15)	5月16日(火)・29日(月)
榎町(早稲田町85)	5月15日(月)・26日(金)
若松(若松町12-6)	5月8日(月)・23日(火)
大久保(大久保2-12-7)	5月18日(木)・31日(木)
戸塚(高田馬場2-18-1)	5月10日(水)・24日(水)
落合第一(下落合4-6-7)	5月9日(火)
落合第二(中落合4-17-13)	5月19日(金)・22日(月)
柏木(北新宿2-3-7)	5月12日(金)・17日(水)
角筈(西新宿4-33-7)	5月30日(火)

区民のひろば

¥費用・申込み・問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500

★催し・講座★

- ▶ スコットランドのダンス初心者講習会 5月22日・29日、6月5日・12日の月曜日午後6時30分～9時、赤城生涯学習館ほかで。¥4回3,000円。申5月20日(土)までに電話で。先着20名。同新宿コントリードンスクラブ・増本 ☎(3357)4776
- ▶ アミーゴフェスティバル 5月27日(土)午前10時～午後3時、シャロームみなみ風(弁天町)で。¥無料。申当日直接、会場へ。同月～金曜日午前9時～午後6時にシャロームみなみ風 ☎(5579)8412
- ▶ 新宿混声合唱団第54回定期演奏会 区民先着25組50名を無料招待 5月28日(日)午後2時開演(午後1時30分開場)、新宿文化センターで。¥一般1,000円。申5月7日(日)から電子メールで。同団 ticket@shinjukumixedchoir.com
- ▶ クリストファー先生と英会話を楽しむ会公開レッスン 5月9日・16日・23日の火曜日午後1時15分～2時45分、戸塚または四谷地域センターで。アメリカ人講師と初・中級の英会話。¥1回2,500円。申電話で。先着5名。同同会・木村 ☎070(4007)8133
- ▶ パイオリン無料体験会 5月21日(日)午後2時～4時(受け付けは午後1時30分まで)、四谷保健センターで。小学3年生～中学生対象。申5月12日(金)までに電子メールで。定員30名。応募者多数の場合は抽選。同新宿国際

ジュニアオーケストラ shinjuku.jr.orch@gmail.com

同会・木村 ☎070(4007)8133

施設



地域交流館等の浴室利用

新型コロナウイルス感染対策のため、浴室の利用には予約が必要でしたが、5月8日(月)から、予約なしで利用できます(施設ごとに定員あり)。

※各館の利用証をお持ちください。
問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567

下落合・西落合図書館の休館

特別図書整理のため休館します。
休館期間 ▶下落合(下落合1-9-8)…5月25日(木)～27日(土)、▶西落合(西落合4-13-17)…5月30日(火)～6月1日(木)
問合せ 中央図書館 ☎(3364)1421

傍聴できる 審議会



外部評価委員会

日時 5月17日(水)午前10時～11時30分

会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、本庁舎6階第2委員会室へ。
問合せ 企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502

障害者施策推進協議会

日時 5月18日(木)午後2時～4時
会場・申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。手話通訳・要約筆記等の配慮が必要な場合は、5月11日(木)までに問合せ先へ。
問合せ 障害者福祉課福祉推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4516・FAX(3209)3441

保健・衛生



膠原病講演会



日時 6月7日(水)午後2時～4時
対象 全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群、関節リウマチなど膠原病と診断されている方とその家族ほか、25名
講師 平形道人(慶應義塾大学病院リウマチ・膠原病内科医師)
申込み 5月8日(月)から電話かファックス

(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。
会場・問合せ 牛込保健センター(矢来町6) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223

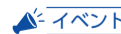
区関連・官公署情報



司法書士の無料相談会

日時 5月15日(月)午前10時～午後4時
会場 区役所本庁舎1階ロビー
相談内容 不動産・会社の登記、成年後見、不動産の賃貸借、空き家問題ほか
申込み 5月12日(金)までに電話で問合せ先へ。
問合せ 東京司法書士会新宿支部 ☎(6279)1945(月～金曜日午前9時～12時、午後1時～5時)

早稲田大学Museum Week 2023



●ミュージアムを楽しむ12日間
期間中さまざまなイベントを開催します。詳しくは、同大学ホームページ(HP) <https://www.waseda.jp/culture/>

をご覧ください。
期間 5月15日(月)～26日(金)
後援 新宿区
問合せ 同大学文化企画課 ☎(5272)4783

四谷ひろばスマホ・パソコン講座



日時・内容 ネット活用入門…6月7日～28日の水曜日午後1時～3時、全4回
費用 6,000円(教材費等)
会場・申込み 往復はがきか電子メールに7面記入例のとおり記入し、5月20日(必着)までに四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。申し込みが2名以下の場合は中止します。
問合せ 四谷ひろば運営協議会・丸山 ☎080(5105)1845・Email npoidn@gmail.com

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み	①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 (往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)
-------------	--

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。
※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。