

新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト

水泳教室

回期 12月8日(日)▶1正午～午後1時45分…18歳以上、30名、▶2午後2時15分～4時…小学生、60名

場 新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)

講 中西悠子(アテネオリンピック200mバタフライ銅メダリスト)、古賀淳也(リオデジャネイロオリンピック400mフリーリレー日本代表。2のみ)、小坂悠真(元200m個人メドレー日本ランキング1位)、山階早姫(フィンスイミング日本代表)

ゲスト・司会 西代洋(ミサイルマン)、マルセイユ、キクチウソツカナイ。(いずれも吉本芸人)

申 電話かはがき・ファックス(4面記入例のほか小学生は学年、お持ちの方は電子メールアドレス、質問事項への回答(▶①1日の平均運動時間は60分以上か、▶②①がiiiえの方は運動に取り組めない要因、▶③スポーツの得意・不得意、▶④25mを泳げるか)を記入)で11月18日(月)午後3時まで(はがきは18日(必着))に問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送または電子メールでお知らせします。問合せ先ホームページ(右二次元コード。HP <https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込めます。定員に空きがある場合は、11月26日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。

問 吉本興業(株)ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21)☎(3209)8197・FAX(3209)8264

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

11月のレシピ

～1日に必要な野菜は350g

しんじゅく野菜の日

小松菜とニンジンのしらす和え

電子レンジで手軽に作れる副菜です。この料理1人分で約70gの野菜がとれます。

材料(2人分)

・ニンジン …… 20g

・小松菜 …… 120g

・しらす干し …… 15g

・麺つゆ(3倍濃縮) …… 小さじ2

作り方

①ニンジン

②しらす干し

③耐熱容器に①を入れてラップをし、500Wの電子レンジで3～4分程度加熱する。

④水気を切った②③、麺つゆを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

AIを活用した新しい地域交通の実験を始めます

にゃんデマンドアプリアイコン

コンセプトは「急がず・ゆっくり・細やかに移動する交通」

区は、関東バス・建設技術研究所と連携し、落合第一・落合第二・戸塚特別出張所管内の一部区域でAIオンデマンド交通(★)「にゃんデマンド」の実証運行を始めます。運行区域内のさまざまな施設間を移動する際にご利用ください。利用には事前に登録が必要です。運行区域等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

★…電話・アプリで配車予約でき、複数人が定員8名のワゴン車(AIが最適なルートを導いて運行)に乗り合いする交通です。

運行日時 11月21日(木)～令和7年3月7日(金)の午前9時～12時、午後1時～5時(土・日曜日、祝日等を除く)

対 1人でワゴン車に乗降できる方

費 1回につき▶中学生以上…400円、▶小学生以下のお子さん(未就学児は2名まで無料)…200円(障害がある方と介護人(お子さん含む)は半額)

問 交通対策課交通企画係 ☎(5273)4265・FAX(3209)5595

●アプリ操作説明会を開催します

申し込み不要

回場▶11月14日(木)午後2時～3時・午後3時30分～4時30分/落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶11月15日(金)午後2時～3時・午後3時30分～4時30分/落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶11月17日(日)午前10時～午後2時/戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

新宿

うまいもの Search

今月のキーワード

職人の神業が光る

チョコレート専門店を教えて!

04

チェリーボンボン

所在地/営業時間 新宿7-20-10、セザール東大久保1階(副都心線・大江戸線東新宿駅徒歩3分、JR新大久保駅徒歩12分) 午後1時～6時(火・木・金・日曜日定休) ☎(3202)0003

レンガのビルの1階にあり、白とチョコレート色のストライプの日除けがトレードマークの東新宿の老舗チョコレート専門店チェリーボンボン。看板商品のCシリーズは、冷蔵庫に常備し、健康のために毎日召し上がることを日課にしているお客さまもいらっしゃるそう。純良なクーベルチュールだけを使い、職人の手仕事が生み出す上質なチョコレートは長年のファンも多く、全国から注文が来る納得のおしさ。丁寧で気さくな接客も多くの常連を持つ理由です。

オープン1977年。大量生産ができないため週3日のみ営業し、チョコレートの鮮度を保つため夏場の7・8月は休業するなど、品質にこだわっています。10月から販売の季節限定商品「チェリーボンボン」も含め、売り切れることが多いので、年末年始やバレンタインシーズンは特に予約をおすすめします。

スタッフのイチオシ!

Cシリーズ「C-Black シーブラック」

シガー(cigar)のCがついたシリーズ。職人が一本一本葉巻状に巻いたパリパリのチョコレートは、まさに神業です。

新宿区公式SNS

X(旧Twitter)

@shinjuku_info

Facebook

@shinjuku.info

LINE

アカウント名/新宿区

YouTube

「新宿区チャンネル」

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。

リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。