

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 健康づくり課健康づくり
推進係 ☎(5273)3494



3月のレシピ

シャキシャキモヤシと ロースハムの春色和え

冷蔵庫でしっかり冷やしても、茹でたての温かい状態でも食べられる、春におすすめの1品です。この料理1人分で約125gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- モヤシ …………… 200g
- 長ネギの白いところに近い緑の部分 …………… 50g
- ロースハム …………… 4枚
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- ポン酢 …………… 大さじ1と1/2
- 酢 …………… 大さじ1/2
- 白ゴマ …………… 小さじ1程度
- 黒こしょう …………… 適量

作り方

- モヤシはざるに入れて洗い、長ネギは斜めの千切りにする。
- 鍋に水と塩(水の1%量。分量外)を入れて沸かし、長ネギを入れて1分茹でたら、モヤシを入れてさらに40秒茹で、ざるにあげる。
- ロースハムを半円に切ってから重ねて細切りにし、大きめのボウルに入れておく。
- ③のボウルに②を熱いうちに入れて混ぜ合わせる。
- ④にAと白ゴマを加えてしっかり混ぜ合わせ、最後にお好みで黒こしょうを振る。

(レシピ提供/大貫奈美子・区食育ボランティア)

子ども医療証(子医療証)・ 高校生等医療証(青医療証)を発送します

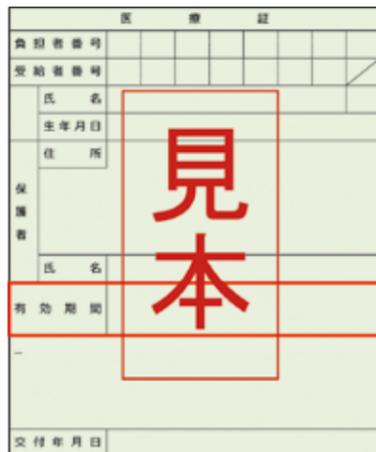
●3月14日に発送

新たに発送する子医療証または青医療証は、4月1日(火)から使用できます。切り替えの手続きは必要ありません。新しい医療証は淡いみどり色(右図)です。3月31日(月)までに届かない場合はお問い合わせください。

▶ 乳幼児医療証(乳医療証)を使用している方で、平成30年4月2日~31年4月1日生まれの方…子医療証を発送

▶ 子ども医療証(子医療証)を使用している方で、平成21年4月2日~22年4月1日生まれの方…青医療証を発送

問 子ども家庭課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546



就学援助の申請を 受け付けています

経済的にお困りの方に教育費の一部を補助しています。

▶ 区内在住で次のいずれかに該当する方

▶ 義務教育期間中のお子さんがある保護者

▶ 中学校の夜間学級に在学する生徒の保護者または20歳以上の生徒本人

▶ 区立小・中学校に通学している方…各校が指定する期限までに学校に申請してください。

▶ 公立・国立・私立の小・中学校に通学している方…3月31日(月)までに問合せ先へご相談ください。

問 学校運営課学校運営支援係 ☎(5273)3089



新宿環境アクションポイントを貯めて 景品と交換してみませんか

令和6年4月から貯めたポイントの景品交換期限は、令和7年3月の各最終開庁日です。

新宿環境アクションポイントは、フードドライブへ食料品を提供する等の、エコな行動でポイントを貯めることができます。ポイントは、到達度により景品と交換できます。登録・景品交換の方法等詳しくは、お問い合わせください。

景品の例

<p>20ポイント バイオマス配合ポリ袋50枚入り</p>	<p>30ポイント バイオマス配合ポリ袋8枚入り</p>	<p>50ポイント ヤシノミ洗剤</p>	<p>50ポイント 紙製クリアファイル(もんぼんオリジナルデザイン)</p>
<p>90ポイント マルチボウル(麦わら配合)4個組</p>	<p>100ポイント 保冷温ランチポット</p>		

※他にも環境に優しい景品を用意しています。



スマートポイント帳
アプリアイコン



ゼロカーボンシティ新宿
普及啓発キャラクター
もんぼん

ポイント付与・景品交換窓口

- ▶ 新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
- ▶ 西早稲田リサイクル活動センター(西早稲田3-19-5)
- ▶ 環境学習情報センター(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)
- ▶ ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係(本庁舎7階)

4月からの変更点

「レジ袋削減に協力」はポイント交付対象から外れます。紙カードは利用できなくなります。「スマートポイント帳」アプリをご利用ください。アプリを利用できない方は、問合せ先へご相談ください。

問 ごみ減量リサイクル課ごみ減量計画係 ☎(5273)3318



App Store



Google Play