



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

小松菜とモヤシのごま酢あえ

ごまの香ばしい風味とお酢の酸味が食欲をそそる、後味さっぱりメニューです。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

作り方

- ①小松菜は3cm程度の長さに切る。
- ②①を沸騰したお湯でゆで、さっと流水にさらし、水気を絞る(耐熱容器に入れて、電子レンジ500Wで2分加熱でも可)。
- ③モヤシは耐熱容器に入れて、電子レンジ500Wで2分30秒加熱し、ザルに広げて冷ます。
- ④ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ⑤②・③を④に加え、よく混ぜ合わせる。(レシピ提供/北川智恵子(管理栄養士))

材料(2人分)

- ▶小松菜……………60g
- ▶モヤシ……………100g
- ▶砂糖……………小さじ1
- ▶酢……………小さじ2
- ▶しょうゆ……………小さじ1
- ▶だし汁……………小さじ1
- ▶白すりごま…小さじ2

●「野菜の料理講座」をオンラインで開催しています

1日に必要な量の3分の1以上の野菜がとれる、主食・主菜・副菜のそろった1食分の料理を紹介しています。今回の料理は、令和4年度「野菜の料理講座」(第5回)で紹介した1品です。



すすめ! しんじゅく健康コンパス!!



アプリや歩数計で歩数を測定することは、歩くモチベーションの向上につながります。区公式ウォーキングアプリや、活動量計(保健センター・健康づくり課で配布)で歩数をチェックすることができる「SHINJUKU♥しんぼ」にもぜひご参加ください。

ウォーキングの健康効果 ▶ストレス解消、▶生活習慣病予防、▶心肺機能向上
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

Vol.21 歩数測定でやる気アップ!



人材募集

角筈地域センター事務職員

詳しくは、角筈地域センター等で配布している募集チラシをご覧ください。

勤務日時 月16日程度。午前8時30分～午後5時30分・午後1時15分～10時のシフト制(土・日曜日、祝日等の勤務あり)

勤務期間 10月1日(日)～令和6年3月31日 ※令和6年4月1日からは事務局長として勤務していただく場合があります。

勤務内容 施設の利用管理、イベントの企画運営ほか

報酬等(月額) 18万円。交通費支給(上限あり)、社会保険等あり

対象 パソコン入力(ワード・エクセル等)ができる方、1名

選考 ▶1次…書類、▶2次…面接(9月22日(金))

申込み 9月15日(金)午後5時までに履歴書(写真を貼る)を直接、問合せ先へ。

勤務場所・問合せ 角筈地域センター(西新宿4-33-7) ☎(3377)1373

区関連・官公署情報

いのちを守る何でも相談会

①面談相談会

日時 9月25日(月)～令和6年3月25日(月)の毎月第4月曜日(祝日等を除く)午後6時～9時(受け付けは午後8時まで)

会場・申込み 当日直接、司法書士会館

(四谷本塩町4-37)へ。

②電話相談会 ☎0120(332)500

日時 令和6年3月18日(月)までの毎月第1・第3月曜日(祝日等を除く)午後6時～9時(受け付けは午後8時30分まで) ……<①②共通>…

後援 新宿区ほか

主催・問合せ 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353)9191

自宅を空き家にしないための「終活相談会」

日時 9月30日(土)午前10時～午後5時
会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 区内在住の方・区内に空き家を所有する方・将来空き家を持つ可能性がある方、7組

後援 新宿区

申込み 9月7日(木)～29日(金)に電話か電子メール(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

主催・問合せ ミライエ(株) ☎(6773)9058・office@miraie-tokyo.jp

四谷ひろばスマホ・パソコン講座

日時 ▶①シニアのためのスマホ講座…10月10日(火)・24日(火)午後1時～3時、全2回、▶②ワード入門…10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時～3時、全4回、▶③Windows入門…10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)午後1時～3時、全4回

費用 ▶①3,000円、▶②③各6,000円(教材費等)

申込み 往復はがきに3面記入例のほか希望講座(①②③の別)を記入し、9月7日(木)～20日(必着)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・鈴木 ☎080(3219)0087

大正芸術祭

日時 10月14日(土)午後4時から(午後3時30分開場)

会場 音楽の友ホール(神楽坂6-30)

内容 松井須磨子親族主催の大正口マンコンサート

費用 3,000円

後援 新宿区、早稲田大学演劇博物館

申込み 9月7日(木)～10月13日(金)に電話で問合せ先へ。先着200名。

問合せ カンフェティケットセンター ☎0120(240)540(月～金曜日午前10時～午後6時)

大人のための伝統文化・芸能体験事業

日時 11月11日(土)午後0時15分～3時50分
会場 芸能花伝舎(西新宿6-12-30)

対象 18歳以上、80名

後援 新宿区

申込み 9月29日(金)までに電話で問合せ先へ。同事業ホームページ(HP https://www.geidankyo.or.jp/12kaden/)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選。

問合せ ヴォートルチケットセンター ☎(5355)1280(月～金曜日正午～午後5時)

東京理科大学オープンカレッジ割引講座

区と包括連携協定を結んでいる同大学の講座の一部を割引価格で受講できます。詳しくは、問合せ先ホームページ(右二

次元コード。HP https://www.tus.ac.jp/manabi/)でご案内しています。

会場 セントラルプラザ2階(千代田区飯田橋4-10-1)

対象 区内在住の方

問合せ 東京理科大学オープンカレッジ事務局 ☎(5227)6268

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★

◆早稲田地球感謝祭 9月18日(祝)午前10時～午後4時、早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1)で。地域の方や学生のパフォーマンス発表、ワークショップ、飲食店ほか。無料。当日直接、会場へ。早稲田大学周辺商店連合会 kansyasai.waseda@gmail.com

★サークル・会員募集★

◆実務書道 月2回木曜日午後1時～3時、戸塚地域センターで。美しい文字の書き方。1日体験可。入会金2,000円・月2,500円。書友柳翠会・河野 ☎080(5547)0354