

友好都市ドイツ・ベルリン市ミッテ区の 青少年と国際交流しませんか



交流派遣 参加者募集

イベント

区では、友好都市であるベルリン市ミッテ区と青少年交流事業として、派遣と受け入れをそれぞれ隔年で実施しています。区の代表としてベルリン市ミッテ区を訪問し、ホームステイ等の異文化体験を通じた、二都市間の交流活動に参加しませんか。

日程 8月19日(月)～30日(金)(10泊12日)

派遣先 ドイツ連邦共和国ベルリン市ミッテ区

対象 区内在住・在勤・在学中で令和6年4月1日現在18歳～28歳の方、12名

内容 事前学習会、ベルリン市内見学、現地の人々との交流、ホームステイ、帰国後の活動報告書作成ほか

費用 往復の渡航費は各自負担

申込み 所定の申込書を4月30日(火)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。応募者全員に面接等の選考あり。実施要綱・申込書は問合せ先・特別出張所等で配布しているほか、問合せ先ホームページ(右上二次元コード。URL: https://www.regasushinjuku.or.jp/?page_id=117977)から取り出せます。

問合せ 新宿未来創造財団地域交流課(〒169-0072大久保3-1-2、新宿コスミックセンター内) ☎(3232)5121・FAX(3209)1833



＝ 交流派遣の様子 ＝



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・FAX(5273)3930

長芋とハウレン草と ささみのおひたし

◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇

タンパク質もしっかりとれる鶏のささみと、旬のハウレン草にサクとした食感の長芋を加えたシンプルなおひたしです。この料理1人分で約70gの野菜がとれます。

- ① 深めの鍋に水と塩(水の1%量(分量外))を入れ、沸騰させる(あれば長ネギとショウガも入れる)。
- ② 鶏ささみは筋をとり、両面に塩を振る。①に入れ、火を止めたら、蓋をして中心に火が通るまでそのまましておく(目安は15分～20分)。
- ③ 別の鍋に水と塩(水の0.5%量(分量外))を入れ、沸かしておく。
- ④ ハウレン草は軸の部分をよく洗い、③に入れ、固めに茹でる。水気を絞り、2～3cm幅に切る。
- ⑤ 長芋は5cmの棒状に切る。小さめの鍋に①のお湯を少量とり、長芋を入れて、2分程度茹でる。
- ⑥ ②の鶏ささみを食べやすい大きさに割く。
- ⑦ ボウルに④⑤⑥とAを入れ、よく混ぜ合わせる。(レシピ提供/大貫奈美子(区食育ボランティア))



3月のレシピ

材料(2人分)

- ▶ 長ネギ(青い部分)…適宜
- ▶ ショウガ……………適宜
- ▶ 鶏ささみ……………240g
- ▶ 塩……………少々
- ▶ ハウレン草……………1束
- ▶ 長芋……………140g
- ▶ ごま油……………大さじ2
- ▶ しょうゆ……………小さじ1.5
- ▶ 酢……………小さじ1.5
- ▶ ゴマ……………小さじ1

混雑回避に

マイナンバーカード等を使った 各種サービスをご利用ください



3月～5月は、窓口が特に混雑します。下記マイナンバーカードやマイナポータルによる手続きを、ぜひ、ご利用ください。

問合せ ▶ 住民票の写し・印鑑登録証明書・マイナンバーカードの申請・マイナポータルでの転出届…戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)

☎(5273)3601・FAX(3209)1728、▶ 税に関する証明書…税務課収納管理係(本庁舎6階) ☎(5273)4139・FAX(3209)1460

コンビニ交付サービスをご利用ください

利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカード等を利用して全国のコンビニエンスストア等で下表の証明書を取得できます。

利用時間 午前6時30分～午後11時

利用できる店舗 キオスク端末(マルチコピー機)を設置している全国のコンビニエンスストアほか

※暗証番号を設定せず、本人確認方法を顔認証または目視のみに限定した顔認証マイナンバーカードでは、コンビニ交付サービスは利用できません。

証明書交付手数料 各証明書1通につき200円

※問合せ先や特別出張所の窓口より100円安く取得できます。

証明書の種類	請求できる内容
住民票の写し (除かれた住民票の写しは取得不可)	本人・同一世帯の方のもの
印鑑登録証明書	印鑑登録をしている本人のもの
▶ 特別区民税・都民税課税(非課税)証明書 ▶ 特別区民税・都民税納税証明書	現年度・過去3年度分 (申告等により税情報がある方のみ)

電子証明書搭載のスマートフォンでも コンビニ交付サービスを利用できます

(株)ローソン、(株)ファミリーマートの店舗では、スマホ用電子証明書機能を搭載したスマートフォンで、住民票の写し等の証明書(上表)を取得できます。

※現在対応している機種はAndroid端末のみです(iPhoneは非対応)。対応機種・電子証明書機能の搭載手続き等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご確認ください。



マイナポータルで転出届を提出できます

転出届の提出は、マイナポータルで行えます(国外への転出届を除く)。転出届のための来庁が、原則不要になります。

利用できる方 区外に引っ越す方で、利用者証明用電子証明書・署名用電子証明書を搭載したマイナンバーカードをお持ちの方

※転入先区市町村への転入届は窓口での手続きが必要です。



●マイナポータルでの手続きの流れ

