

9月6日まで 絵画と読書感想文を全国から募集

夏目漱石コンクール

小学生対象 絵画コンクール

どんな夢を見た?あなたの「夢十夜」

「こんな夢を見た」「こんな夢を見たい」など、眠っている間の夢について自由に描いてください。
規定 八つ切りサイズ(27cm×38cm。縦横自由)の画用紙に鉛筆・色鉛筆・クレヨン・絵の具・マジック・サインペンなどで描いてください(立体的でない貼り絵・切り絵・版画も可。デジタル作品・額装は不可)。



中学生・高校生対象 読書感想文コンクール

わたしの漱石、わたしの一行

漱石作品を読んで、心に残った「一行」を選び、なぜその一行を選んだのか書いてください。
規定 縦書き400字詰め原稿用紙2枚半〜3枚(1,000字〜1,200字)に、日本語で書いてください。



表彰



- 入賞者には副賞の図書カードを贈呈(応募者全員に参加賞あり)
入賞者には、表彰式の日程等を11月以降にお知らせします。
- 部門 ▶小学1〜3年生、▶小学4〜6年生、▶中学生、▶高校生
- 表彰 ▶最優秀賞…各部門1名(計4名)、▶後援企業・大学・自治体賞…各部門6名(計24名)、▶佳作…各部門10名程度(計40名程度)
- 申込み 所定の応募用紙と作品を9月6日(必着)までに郵送で問合せ先へ。文化観光課・特別出張所等で配布しているチラシ(左図)の裏面が応募用紙です。チラシは新宿区ホームページからも取り出せます。
- 問合せ 新宿区夏目漱石コンクール事務局▶絵画…「どんな夢を見た?あなたの「夢十夜」」係、▶読書感想文…「わたしの漱石、わたしの一行」係(いずれも〒100-8502千代田区内幸町2-1-4) ☎(6910)2419・FAX(3591)0788
- 区の担当課 文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500

HPで詳しく



令和5年度絵画受賞作品を区役所本庁舎1階ロビーで展示します

日時 7月16日(火)〜23日(火)午前8時30分〜午後5時(7月20日(土)・21日(日)を除く。23日(火)は正午まで)

午後のひととき〜弦楽四重奏で時空を超えた名曲を
平和の大切さを伝えるために



平和のメッセージを音楽に託してお届けします。

日時 7月21日(日)午後3時〜4時(午後2時30分開場)
会場・申込み 当日直接、牛込簞笥区民ホール(簞笥町15)へ。先着200名(未就学児の入場可)。

問合せ 総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947

HPで詳しく



出演



おくだまさよ
奥田雅代
(ヴァイオリン)



しもらひさいち
志村寿一
(ヴァイオリン)



かわぐちさちこ
川口幸子
(ヴィオラ)



まつおかようへい
松岡陽平
(チェロ)

平和展

戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるため、「新宿区の戦争被害」「広島・長崎における被爆の実相」等のパネルや、戦時中の現物資料を展示します。

日時・会場 ▶7月13日(土)〜29日(月)(7月22日(月)を除く)午前9時30分〜午後5時30分(入館は午後5時まで)…新宿歴史博物館(四谷三栄町12-16)、▶8月1日(木)〜9日(金)(土・日曜日を除く)午前8時30分〜午後5時(8月1日(木)は午後1時から。6日(火)は午後7時まで)…区役所本庁舎1階ロビー

問合せ 総務課総務係



展示の様子

熱中症を予防しましょう

日頃から正しい情報を得て、熱中症予防に役立てましょう。

- 熱中症にならないために
- ▶水分100mlを1時間ごとに補給しましょう。喉の渇き具合に関係なく、エアコンの効いた室内にいても、汗をかいていなくてもこまめに水分補給しましょう。
- ▶入浴前後や就寝前には、200ml(コップ1杯)の水分補給をしましょう。夜間の熱中症を防ぐために、枕元に飲み物を置いておくのもおすすめです。
- ▶昼夜を問わずエアコン等を使用し、室温は28度前後になるようにしましょう。外気温が高い場合は、睡眠時もエアコンをかけ続けましょう。
- ▶環境省熱中症予防情報サイト(右二次元コード。HP:https://www.wbgt.env.go.jp/sp/)で暑さ指数をチェックしましょう。



こんな時は特に気を付けましょう

気温・湿度が高い
風が弱い
陽射しが強い
照り返しが強い
急に暑くなった



下記症状は熱中症の危険信号です

高い体温
赤い・熱い・乾いた皮膚
ズキンズキンとする頭痛
めまい・吐き気・しびれ
呼びかけに反応がない



- 熱中症になってしまったら
- ▶涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首・腋の下・太腿のつけ根を保冷剤や氷枕、冷えたペットボトル等で冷やす
- ▶冷やした水分・塩分の入ったスポーツドリンク等を補給する
- ▶呼びかけに反応がない場合は、無理に水分は飲ませず、救急車を呼ぶ
- 問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・FAX(5273)3876



野菜に
首ったけ!

7月のレシピ

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5階)
☎(5273)3494・FAX(5273)3930

アスパラガスの
チーズ衣豚カツ



今が旬のアスパラガスに牛乳とチーズを合わせた衣をまとわせた、カルシウムも取れる豚カツです。
この料理1人分です約90gの野菜が取れます。

材料(2人分)

- ▶グリーンアスパラガス……………6本(180g)
- ▶豚バラ薄切り肉……………6枚
- ▶塩・こしょう…少量
- ▶小麦粉……………大さじ3と1/2
- ▶牛乳……………大さじ3
- ▶パン粉……………25g
- ▶粉チーズ……………12g
- ▶揚げ油……………適量
- ▶レモン……………適宜

作り方

- ①アスパラガスの軸の硬い部分は切り落とし、アスパラガスと豚肉にそれぞれ、塩・こしょうをする。
※アスパラガスが太い場合は軽く下ゆでしましょう。
- ②アスパラガスに対して豚肉をらせん状にしっかり巻きつけて半分に切る。
- ③A、Bをそれぞれ合わせておき、Aの衣を付け、Bをしっかりまぶし付ける。
※Aはドロットとするくらいの粘度にすると、パン粉が付きやすく、揚げているときにはがれにくくなります。
- ④フライパンに油を1cmほど注いで170℃に加熱し、③を入れる。衣が薄いきつね色になってきたら、時々ひっくり返しながらかける。
- ⑤器に盛り、くし切りにしたレモンを添える。
(レシピ提供/小山浩子(区食育ボランティア))