

# おしえて!あなたの自慢レシピ メニューコンクール からだの調子を整える 食物繊維たっぷりメニューを募集!

食物繊維の多い食品を2つ以上使用した料理のレシピを募集します。詳しくは、応募用紙付きチラシをご覧ください [HPで詳しく](#)  
い。応募用紙付きチラシは問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。

※オリジナルで未発表の料理に限ります。

※区立中学生には、学校から応募用紙を配布しています。



応募用紙付きチラシ

★食物繊維は、ヒトの体が持つ消化酵素では消化できない炭水化物で、水分を吸収して排泄を促し、腸内環境を整える大切な役割をしています。現代の日本人は食物繊維が不足気味であり、健康な身体づくりにはバランスのとれた食事が大切です。普段の食事を見直し、不足しがちな栄養素を意識的に摂取しましょう。

対象 区内在住・在学の中学生

審査 ▶1次…書類、▶2次…調理審査と試食審査(10月5日(土)、会場は東京調理製菓専門学校/西新宿7-11-11)

表彰等 受賞者には、賞状と記念品を贈呈します。優秀賞を受賞した作品は10月下旬から新宿区ホームページに掲載するほか、レシピカードにして区内スーパーマーケット等で配布します。

申込み 所定の応募用紙を8月1日(木)～31日(土)に郵送(必着)または直接、問合せ先へ(区立中学生は学校に提出可)。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)3494

## 令和5年度メニューコンクール 健康な身体をつくる! 「カルシウム・鉄たっぷりメニュー」 最優秀作品

### 高野豆腐で 飯バーガー



## 優秀作品



カル鉄中華粥



ジュレたっぷり  
豆乳うどん



ひじきナゲット



ほうれん草クリームと豆腐  
ハンバーグのカルテット



栄養よく張り!  
チョコ腐ケーキ



厚揚げのmiso  
クリームラザニア



小松菜で包む  
豆腐焼売



小松菜のムースをのせた  
二層ミルク茶碗蒸し



魚介の麻婆丼

## 地域センターの窓口で キャッシュレス決済が 利用できるようになります

●8月19日から

地域センター(下表)の窓口で集会室等の使用料を支払う際に、クレジットカードや電子マネー、コード決済が利用できるようになります。

[HPで詳しく](#)



利用できるキャッシュレス決済等詳しくは、地域センターへお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

※現金での支払いもできます。

※印刷機・コピー機の使用料は、現金支払いのみです。

※現金支払いとキャッシュレス決済の併用はできません。

※地域センター窓口でのチャージはできません。

問合せ(地域センター)	電話番号
四谷(内藤町87)	☎(3351)3314
牛込算筒(算筒町15)	☎(3260)3677
榎町(早稲田町85)	☎(3202)8585
若松(若松町12-6)	☎(3209)6030
大久保(大久保2-12-7)	☎(3209)3961
戸塚(高田馬場2-18-1)	☎(3209)8001
落合第一(下落合4-6-7)	☎(3954)1611
落合第二(中落合4-17-13)	☎(3951)9941
柏木(北新宿2-3-7)	☎(3363)7036
角筈(西新宿4-33-7)	☎(3377)1373

## 区民のひろば 費用・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。日時・会場は予定です。各主催者に内容をよくご確認の上、参加してください。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階)  
☎(5273)4064・☎(5272)5500

### ★サークル紹介・会員募集★

◆水彩画 毎月第1・第3火曜日午後2時～4時30分、住吉町生涯学習館で。見学可。¥月3,000円。☎火曜水彩画・渡口 ☎090(7269)4733

◆混声合唱 毎週水曜日午後7時～9時、四谷中学校で。抒情歌を歌う。¥入会金2,000円・月5,000円。☎ユーフォニック合唱団・岩谷 ☎(3225)4416

◆三味線 月2回金曜日午後1時～4時、大久保地域センターで。¥月5,250円。☎三味線サークル七三会・竹井 ☎090(9953)1032

◆登山 月2回関東近郊で3～5時間程度、南北アルプス中級程度の山を登る。40～80代対象。¥入会金1,000円・月200円。☎RAC(レッドアローマウンテンクラブ)・三浦 ☎akira.miura55@gmail.com

◆フラダンス 月2回金曜日午前10時～11時30分・月1回日曜日午前10時～11時45分、四谷スポーツスクエアで。基礎から学ぶ。¥金曜日は月3,000円、日曜日は月2,000円。☎Hoaloha・秋山 ☎090(1841)7751・☎wailele19@gmail.com

◆カラオケ 毎週火・土曜日午前11時30分～午後0時30分、新宿1丁目目。フランス語の歌を歌う。¥入会金3,000円・1回2,000円。☎フランス語で歌う会・篠田 ☎090(1769)6932

◆英会話 毎週木曜日午前9時45分～10時45分、赤城生涯学習館で。ネイティブ・日本人講師が交互に指導。50歳以上対象。¥入会金1,000円・月5,000円。教科書等は別途負担。☎英会話サークル・サニー・石塚 ☎090(9239)1723

◆日本語ボランティア 毎週▶水曜日午前10時～12時・午後1時30分～3時30分、▶金曜日午後1時30分～3時、早稲田奉仕園(西早稲田2)で。地域在住の外国人や留学生の学習支援。¥無料。☎早稲田奉仕園日本語ボランティアの会・石戸谷 ☎akiry213@yahoo.co.jp