

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**

5月のレシピ

ピーマンたっぷり！塩こうじ炒め

かまぼこと塩こうじを入れることでうまみが加わり、ピーマンが食べやすくなります。お弁当のおかずにもおすすめの1品です。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- ピーマン …… 110g(4個)
- かまぼこ(紅) …… 120g
- ニンジン …… 50g(1/3本)
- エノキ …… 60g(1/3袋)
- ごま油 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1と1/2
- 塩こうじ …… 大さじ1/2
- A・鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 七味唐辛子 …… 適宜



作り方

- ①ピーマンは種を取って洗い、1cm幅の縦切りにする。かまぼこも1cm幅の棒状に切る。
- ②ニンジンは5mm幅の棒状に切る。
- ③エノキは根元を落とし、2～3等分の長さに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を強火で1分半ほど炒める。
- ⑤④を取り出し、再びフライパンにサラダ油を熱し、①②を中火で2分ほど炒める。
- ⑥④をフライパンに戻し、酒を回し入れてアルコールを飛ばす。
- ⑦⑥にAを加えて、軽く炒めながら全体に絡ませたら火を止める。
- ⑧お皿に盛り付けたら、お好みで七味唐辛子を振りかける。

(レシピ提供／大貫奈美子・区食育ボランティア)

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

5月20日は

コンビニ交付サービスを

休止します

システムメンテナンスのため、住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明が取得できるコンビニ交付サービスを休止します。

☎▶住民票の写し・印鑑登録証明書…**戸籍住民課住民記録係** ☎(5273)3821、▶税証明…**税務課収納管理係** ☎(5273)4139

指定管理者を募集します



募集要項・現地説明会申込書等は健康政策課(第2分庁舎分館1階)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。

指定期間 令和8年1月1日～13年3月31日(施設の供用開始は令和8年4月1日から)

対象施設 元気館(戸山3-18-1)

応募資格 原則として、法人格があり、施設の管理運営業務の経験が豊富な企業・団体

業務内容 健康増進・高齢者体力向上・施設貸出事業ほか

選考 プロポーザル方式。▶1次…書類、▶2次…プレゼンテーション等

☎事前に連絡の上、募集要項に記載の所定の書類等を5月7日(水)～6月16日(月)に直接、問合せ先へ。

現地説明会を開催します

☎5月14日(水)午後2時～3時30分

☎所定の申込書を5月12日(月)午後5時までにファックスか電子メール(右上二次元コード参照)で問合せ先へ。

☎健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024・☎(5273)3876

新宿を

ご自宅にお届けします

区内にお住まいで新聞(朝日・産経・東京・日経・毎日・読売)を購読していない方を対象に、広報新宿を無料でご自宅に個別配達しています。

広報新宿個別配達コールセンターで配達・停止・変更の依頼を受け付けています

新規申し込み、既にご登録の方の引っ越し等に伴う配達の停止・変更、「広報新宿が届かない」等の問い合わせを受け付けています。

広報新宿個別配達コールセンター ☎(5358)9537・☎(3361)0755

新宿区ホームページ・区公式LINEからも申し込めます

- ▶新宿区ホームページ…右二次元コード上から申し込めます。
- ▶LINE…右二次元コード下を読み取り、区公式LINEを「友だち追加」した後、メニューから「区ホームページ 広報 AIに質問」を選び、「広報紙」をタップし、「広報新宿 個別配達申し込み」から手続きしてください。





☎区政情報課広報係 ☎(5273)4064

LINE・X(旧ツイッター)・フェイスブックで

区政情報をご覧いただけます

防災・防犯・子育て・イベント等に関する最新の区政情報をお知らせしています。ぜひ、ご登録ください。

LINE(★)



☎https://lin.ee/kbwPBoX

X(旧ツイッター)



☎https://x.com/shinjuku_info

フェイスブック



☎https://www.facebook.com/shinjuku.info

★LINEでは次の機能を利用できます

- ▶受信を希望する情報ジャンル(防災・防犯、子ども、高齢者、障害者、講座・イベントほか)を選択することで、欲しい情報のみを受け取れます。
- ▶AIチャットボットが質問に会話形式で自動回答します。
- ▶道路の穴等を区に通報できます。
- ▶防災気象情報、不審者情報等を受け取れます。

☎区政情報課広報係 ☎(5273)4064