

おしえて!あなたの自慢レシピ メニューコンクール

エネルギー代謝をサポート!
ビタミンB₁・B₂がとれるメニューを募集!

ビタミンB₁かビタミンB₂(★)の多い食材を2つ以上使用した料理のレシピを募集します。詳しくは、応募用紙付きのチラシをご覧ください。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ました。

★ビタミンB₁・B₂は炭水化物や脂質等が体内でエネルギーに変わる時に必要な栄養素です。

対 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(9月28日(日)、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 所定の応募用紙を8月1日(金)～29日(金)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 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6年度
メニューコンクール最優秀作品

ポップなキクラゲ焼売

テーマ 「からだの調子を整える!
食物繊維たっぷりメニュー」



熱中症に注意! 一人一人ができること



熱中症にならないために

▶1時間ごとに100mlの水分を補給しましょう。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を補給しましょう。



▶入浴前後・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、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(右上二次元コード。☎<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>)で暑さ指数をチェックしましょう。

こんな時は特に注意

- ▶気温・湿度が高い
- ▶風が弱い
- ▶陽射し・照り返しが強い
- ▶急に暑くなった



下記症状は危険信号です

- ▶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

▶水分・塩分の入った冷え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 健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

利用できる施設・時間 ▶ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)・ささえーる 中落合(中落合1-7-1)・シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時、▶郵便局(新宿局(西新宿1-8-8)・新宿北局(大久保3-14-8)・牛込局(北山伏町1-5))…午前9時～午後5時

利用期間 9月30日(火)まで。土・日曜日、祝日も利用できます(ささえーる 中落合は日曜日休館。郵便局は窓口営業日は利用可)。

問 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

しんじゅく 各駅停車

Vol.12 東京メトロ東西線 神楽坂駅



開業年月日

1964年(昭和39年)12月23日

発車メロディー

西船橋方面…A Day in the METRO
中野方面…Beyond the Metropolis

当駅のホームは、神楽坂の地形に沿って上下線で階が異なる「2層式ホーム」を採用。このような構造は東西線では唯一で、進行方向の先頭車両からは、西船橋行きと中野行きで線路が分かれる瞬間を目にすることができます。

1日の平均乗降者数は約4万人。神楽坂通りは一步路地を入ると昔ながらの風情があり、雑貨店やレストラン、カフェが並びます。小道に入れば隠れた名店に出会えるなど、路地散策でさまざまな発見ができるのも特徴です。また、祭りやイベントも盛況で、秋には東京メトロも参加する手作り文化祭イベント「神楽坂まち飛びフェスタ」がまちの風物詩となっています。



駅出入口には大きな神楽坂マップを配置



駅外観やホームの壁などは、神楽坂商店街が形成されたころの連子格子をイメージしたデザインを採用



周辺
おすすめ
スポット

「コボちゃん」の銅像

刈り上げ頭がトレードマークの少年が主人公の4コマ漫画「コボちゃん」。作者・植田まさし氏が区内在住であること、「コボちゃん」の初回原稿が神楽坂で描かれた縁などから、2015年(平成27年)にコボちゃんの銅像が神楽坂通りに設置されました。季節や天候、地域の行事に合わせて変化するコボちゃんの装いにもご注目を!

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)
@shinjuku_info



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名/新宿区



YouTube
「新宿区公式チャンネル」