

新宿区基本構想審議会 区民委員を募集します

現行の基本構想・総合計画は令和9年度末で計画期間が満了します。令和10年度からの新たな基本構想・総合計画の策定に必要な事項を調査・検討するため、区民委員を募集します。

★**基本構想とは**…区が掲げる基本理念や目指すまちの姿等の基本姿勢を示した、まちづくりの基本指針

★**総合計画とは**…基本構想で示した目指すまちの姿の実現に向けて、まちづくりや区政運営の方向性を示した区の最上位計画

対 令和8年4月1日現在、区内在住の満18歳以上、5名

任期 7月～令和9年2月

報酬 会議(年8回程度)に出席の都度、1万円

選考 ▶1次…作文等、▶2次…面接(6月中旬)

申 任意の用紙に「私が考える、20年後の新宿区について」がテーマの作文(800字以内)と、別の任意の用紙に住所・氏名・生年月日・電話番号・職業・志望動機を記入し、5月25日(月)までに郵送(必着)または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は選考。結果は応募者全員にお知らせします。作文は返却しません。

問 企画政策課(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3502

軽自動車税の 納税通知書を発送します



納付期限は6月1日

軽自動車税は、毎年4月1日現在、区内を定置場として原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイ・軽自動車・特定小型原動機付自転車を所有している方が納める税金です。令和8年度の納税通知書を5月8日(金)に発送します。



●納付窓口

- ▶金融機関、▶コンビニエンスストア(納付書裏面に記載)、▶区税務課(本庁舎6階)・特別出張所

●地方税お支払サイトでの納付

納付書の二次元コード(eL-QR)を読み取るか、納付書番号等(eL番号)を入力すると、同サイト(右上二次元コード。☞<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbusher>)からクレジットカード等で納付できます。

※同サイトで納付した場合、領収証や軽自動車の継続検査(車検)用の納税証明書は発行されません。領収証等が必要な方は、上記納付窓口で納めてください。

問 税務課収納管理係 ☎(5273)4139

シルバー人材センターの

パソコン教室 (Windows11)



日 内 右表のとおり。午前クラスは午前9時30分～12時、午後クラスは午後1時～3時30分、各全2回

対 区内在住・在勤でマウス操作・ローマ字入力ができる方、各クラス5名

費 5,000円(別途テキスト代 ▶①～⑫は500円～1,000円、▶⑬⑭は1,000円が必要)

申 はがきかファックスに10面記入例のほか受付番号(①～⑭の別)を記入し、5月20日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。同センターホームページ(右上二次元コード。☞<https://sites.google.com/view/pckyoushitsu/>)からも申し込みます。結果は応募者全員に5月31日(日)までに郵送でお知らせします。締め切り後も空席待ちを受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

場 問 同センター(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(3209)3181・☎(3209)4288

教室名	主な内容	日程	クラス	受付番号
ワード基礎	文書作成の基本操作 イラスト入りの文書作成	6月1日(月)・8日(月)	午前	①
		7月3日(金)・10日(金)	午後	②
ワード活用A	アート機能を使った 文書作成	6月15日(月)・22日(月)	午前	③
		7月14日(火)・21日(火)	午後	④
ワード活用B	表作成機能を使った 文書作成	6月16日(火)・23日(火)	午前	⑤
		7月15日(水)・22日(水)	午後	⑥
エクセル基礎	データ入力・数式の使い方 表作成	6月3日(水)・10日(水)	午後	⑦
		7月1日(水)・8日(水)	午前	⑧
エクセル活用A	集計表・グラフの作成	6月15日(月)・22日(月)	午後	⑨
		7月14日(火)・21日(火)	午前	⑩
エクセル活用B	データベース操作 (データの並べ替え・抽出)	6月16日(火)・23日(火)	午後	⑪
		7月15日(水)・22日(水)	午前	⑫
Windows11と ネット	Windows11の基礎・ インターネット (検索、生成AIの利用ほか)	6月11日(水)・18日(水)	午前	⑬
		7月6日(月)・13日(月)	午後	⑭

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

レタスの鮭のリオープントースト

レタスをふんだんに使った1品です。鮭ほぐし(鮭フレーク)、焼きのりはうま味が多く含まれ、レタスにもよく合います。鮭ほぐしは減塩タイプがおすすめです。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・レタス …… 1/2玉(約160g)
- ・スライスチーズ(とろけるタイプ) …… 2枚
- ・食パン(6枚切り) …… 2枚
- ・鮭ほぐし(鮭フレーク) …… 50g
- ・焼きのり …… 1枚
- ・マヨネーズ …… 大さじ2と1/2
- ・黒こしょう …… 適宜

作り方

- ①レタスは水気をとって食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れる。
- ②①にスライスチーズをのせ、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。その後、軽く水気を切る。
- ③食パンの両面を焼き色が付くまで焼く。
- ④②に鮭ほぐし(鮭フレーク)、細かくちぎった焼きのり、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤③の片面全体に④をのせる。
- ⑥⑤の上に黒こしょうをかける。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494