

障害者福祉センターのオープン講座

障害の有無にかかわらず
どなたでも参加できます

①フラワーセラピー講座～あなたの好きな時間を花で飾る

プリザーブドフラワーやリボン等を使って、時間がテーマの飾り物を作ります。

日程 6月27日(土)午後1時30分～3時(10名)

費 1,000円(材料費)

②陶芸講座(後期)

日程 7月6日～9月28日(7月20日、8月31日、9月21日を除く)の月曜日午後1時15分～3時15分、全10回(6名)

費 1回100円(減免制度あり。別途材料費1回300円)

共通事項

申▶①は6月8日(月)～22日(月)に、▶②は6月19日(金)までに電話かファックス(10面記入例のほか希望講座(①②の別)、②は障害名・手帳の種類を記入)または直接、問合せ先へ。▶①先着順。▶②応募者多数の場合は障害者手帳をお持ちの方を優先して抽選。定員に余裕がある場合は家族も参加できます。

場 同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日、祝日等を除く)・FAX(3232)3344

保護猫譲渡会



猫の正しい飼い方を学べます。譲渡条件等は団体ごとに異なります。当日は猫の受け取りはできません。詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。

日 6月27日(土)午後1時30分～3時30分(入場は午後3時まで)

場 エコギャラリー新宿(西新宿2-11-4、新宿中央公園内)

共 イオンペット(株)

問 衛生課管理係 ☎(5273)3148



ささえーる 薬王寺の講座

●パソコン講座

日 7月3日～24日の金曜日午後1時30分～3時、全4回

対 区内在住の60歳以上、5名

内 エクセルの基礎、表の作成や画像の挿入、表計算の練習ほか

申 6月17日(水)までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同館(市谷薬王寺町20-40) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)

ささえーる 中落合の講座

●ポッチャ大会

日 7月25日(土)午後1時～3時

対 区内在住・在勤・在学の方、18名

内 競技の練習、ゲーム

申 7月17日(金)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)

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**

6月のレシピ

冷凍ブロッコリーとカニカマのめかぶ和え

冷凍ブロッコリーを活用した1品です。スライサーを使うことで、まな板・包丁がなくても作れます。豆腐やそうめんにのせても楽しめます。この料理1人分で約100gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・キュウリ…………… 1/2本(50g)
- ・カニ風味カマボコ …… 30g程度
- ・冷凍ブロッコリー…………… 150g
- ・めかぶ(タレ付き) …… 2パック(70g程度)
- ・ポン酢 ……………… 大さじ3
- ・ごま油 ……………… 大さじ1

作り方

- ①キュウリはスライサーで薄く輪切りにする。カニ風味カマボコは縦に割いてほぐす。
 - ②冷凍ブロッコリーは耐熱容器に入れてラップをかけて加熱する(600Wで2分程度)。粗熱がとれたら割いて小房に分ける。
 - ③器にめかぶ、めかぶのタレ、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。
 - ④③に①、②、ごま油を加えて和える。
- (レシピ提供/区食育ボランティア)

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

児童手当の 現況確認を行います

下記対象の方は現況届(6月1日時点)の提出が必要です

●提出が必要な方へ現況届を6月5日に発送

詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



対▶児童と別居している方

▶離婚協議中で配偶者と別居している方

▶配偶者からのDV等のため住民票を異動せず避難している方

▶児童の兄弟等が無職等の方 ほか

提出方法 6月30日(必着)までに必要事項を記入の上、返送用封筒で提出してください。

※審査結果は9月30日(水)までに発送します。

問 児童育成担当課子ども医療・手当係 ☎(5273)4546