

大人も子どももみんなでチャレンジ!

ベジクックイベント

菜々

かんたん野菜料理を作って
写真を撮って景品をゲットしよう

野菜のおいしさや魅力を再発見!
野菜を食べるきっかけにしませんか?

応募方法等を記載した案内リーフレットは、健康づくり課・特別出張所・区立図書館・保健センター等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。
区に住民登録のある小学生以上
案内リーフレットで紹介している野菜料理から好きなレシピを選んで調理して写真を撮り、9月30日(木)までに郵送(必着)で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。
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

抽選で100名に
オリジナル
QUOカード
(1,000円分)が
当たります

GIFT

紹介している
野菜レシピ(一例)

切干大根と
ミニトマトの
カレーマリネ

材料(2人分)

・切干大根 …… 20g

・ミニトマト …… 6個

・ブロッコリースプラウト …… 1パック

A

・カレー粉 …… 小さじ1/2

・酢 …… 大さじ2

・砂糖 …… 大さじ1/2

・塩 …… 2つまみ

・ツナ缶(オイル漬け) …… 1缶

作り方

①切干大根は10分ほど水に漬けて戻した後、絞ってよく水気を切り、適宜食べやすい長さに切る。

②ミニトマトは横半分に切る。ブロッコリースプラウトは、根を切り落とす。

③Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、ツナ缶(汁も含む)と①を加えてほぐしながら和える。

④③に②を加え、全体を和える。適宜冷やし、器に盛る。

(レシピ提供/井上由香・区食育ボランティア)

スパイスの香りと程よい酸味が食欲を刺激する1品です。加熱せずに作れるため、暑い日でも調理しやすいレシピです。冷やすとより全体に味が染み込み、風味が増します。この料理1人分で約90gの野菜がとれます。

区民公開講座

しんじゅく健康スタンプ

ウォーキングを楽しむ秘訣

～自分に合った歩き方を知ろう

痛まず、健康で、美しく歩く方法を健康運動指導士が実技を交えながら解説します。
運動靴と動きやすい服装でおいでください。

8月30日(日)午前10時～12時

戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、100名

黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事(右上写真))

8月7日(金)～28日(金)に電話かファックス(10面記入例のほか年代を記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。
健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494・☎(5273)3930

すすめ! しんじゅく健康フレンズ!!

Vol.33 野菜ちよい足し大作戦!

野菜をしっかりとると、体の調子が整い、生活習慣病予防につながります。野菜の1日の目標量は350g(小皿5皿分)です。手軽なものから野菜を「ちよい足し」していきましょう。

① ②

③ ④

健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの予防接種

HPVは、女性の子宮頸がんや、男性の肛門がん、尖圭コンジローマ等の原因となるウイルスです。HPVワクチンを接種することで、さまざまながんやHPV関連疾患を予防できます。

ワクチンの接種方法

区が発行した予診票を指定医療機関にお持ちいただくと、無料で接種できます。予診票をお持ちでない場合は保健予防課へ申請してください。新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも申請できます。

●女性向け定期接種

平成22年4月2日～27年4月1日生まれの女性
接種回数 2～3回(接種開始時期等により異なる)
対象ワクチン シルガード(9価)
※平成26年4月2日～27年4月1日生まれの女性には、3月25日に予診票を発送しました。

●男性向け任意接種

平成22年4月2日～27年4月1日生まれの男性
接種回数 2～3回(接種開始時期等により異なる)
対象ワクチン ガーダシル(4価)、シルガード(9価)
保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859

広報新宿の個別配達に関するお問い合わせは、広報新宿個別配達コールセンター☎(5358)9537(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時15分)・☎(3361)0755へ。