区長のメッセージ、写真日誌(活動記録)を新宿区ホームページ「区長の部屋」でご紹介しています。

11月11日から順次 福祉タクシー利用券を追加発送します

タクシー運賃改定のため、心身障害者福祉タクシー利用券の受給者へ令和8年度(有効期限令和9年3月31日)に使用できる同利用券を簡易書留で追加発送します。12月1日㈫までに届かない方は、お問い合わせください。

※同利用券は、受給者本人がタクシーを利用する際にのみ使用できます(同乗は可)。

問障害者福祉課経理係☎(5273)4520・FAX(3209)3441

★**下記**の方は同利用券の受給資格があります。申請がお済みでない方は申請してください。

対次のいずれかをお持ちの方、▶身体障害者手帳(下肢・体幹・移動機能障害を有する1～3級、内部機能障害を有する1～3級、視覚障害を有する1～2級、平衡機能障害を有する3級)、愛の手帳1～2度

※心身障害者自動車燃料費助成を受給している方を除きます。

申請方法 身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの上直接、障害者福祉課相談係へ。

問障害者福祉課相談係(本庁舎2階)☎(5273)4518・FAX(3209)3441

商店街ハッピー商品券を再販売します

要予約 先着順

●11月13日午後1時予約開始

購入方法等詳しくは、特設ウェブサイト(**右**二次元コード。HP https://shinjuku-happy.jp)をご覧ください。

日11月27日㈮・29日㈰・30日㈪午前11時～午後5時

場BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)

販売金額 1冊1万円(1人5冊まで)

問区商店会連合会「商店街ハッピー商品券」事務局☎(6820)7135(土・日曜日、祝日等を除く午前10時～午後5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

11月のレシピ

水菜とツナのやみつき和風パスタ



水菜に含まれるビタミンCとツナ缶に含まれるたんぱく質の組み合わせで、免疫力向上のサポートができます。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- スパゲティ(乾麺)・・・・・200g
- 水菜・・・・・・・・1袋(約160g)
- ニンニク・・・・・・・・・・・・・1かけ(または、ニンニクチューブ1㎝)
- オリーブオイル・・・・・大さじ1
- 鷹の爪・・・・・・・・・・・・適宜
- ツナ缶(油漬け)・・・2缶(約140g)
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・大さじ1と1/2
- 塩・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 白いりゴマ・・・小さじ1程度
- レモン汁・・・・・・・・・適宜

作り方

①鍋に2ℓの水(分量外)を入れて沸騰させ、大さじ1と2分の1の塩(分量外)を加え、スパゲティを表示時間通りに茹でる。

②水菜は4～5㎝の長さに切る。ニンニクは薄切りにする。

③フライパンにオリーブオイルをひいて、②のニンニクを香りが立つまで弱火で炒める。鷹の爪、ツナ缶(油を含む)、②の水菜を加え、中火で炒め合わせる。

④③の水菜がしんなりしたら、砂糖、しょうゆ、塩、こしょうを加える。さらに①のスパゲティを加え、全体を素早く炒め合わせる。

⑤④を皿に盛り、白いりゴマ、レモン汁を全体に振る。

(レシピ提供／草野理愛・㈱ニッコクトラスト管理栄養士)

問健康づくり課健康づくり推進係☎(5273)3494・FAX(5273)3930

新宿うまいものSearch(サーチ) vol.25

今月のキーワード
唯一無二のカレーを味わえるお店を教えて！



早稲田大学の学生を中心に、長年愛されてきた「早稲田メーヤウ」。2017年に惜しまれながら閉店しましたが、2020年、熱烈なファンだった早稲田大学OBの現社長・高師さんがその味を受け継ぎ、復活させました。

メーヤウのカレーといえば、まず驚くのがその辛さ。看板メニューの一つ「インド風ポークカリー」も例外ではなく、「慣れてきても辛い。でも、それがクセになる」と高師さん。ルーの中に鎮座する、ゴロッと大きな豚バラ肉からは出汁(だし)と旨味が溶け出し、深い味わいを生み出しています。

地方で働く早稲田大学OBの要望に応え、冷凍カレーの定期便やレトルトタイプも誕生。メーヤウのカレーはどこにもない、唯一無二の味です。



新宿逸品応援団長 彦摩呂さん

早稲田メーヤウ

所在地／営業時間
西早稲田2-20-5、アトラスタワー西早稲田102(副都心線西早稲田駅から徒歩1分)
午前11時30分～午後3時(日・月曜日定休)





新宿区公式SNS

X @shinjuku_info

Instagram @shinjuku_city_official

LINE アカウント名／新宿区

YouTube 「新宿区公式チャンネル」

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。