

(5)



ご利用
ください

区民借上保養施設



区民借上保養施設は、区内在住の方がお手頃な料金で利用できる施設です。利用は区内在住の方に限ります。詳しくは、区ホームページまたは施設利用案内をご覧ください。

【担当課】 地域振興課

区民借上保養施設 室数・定員(1室あたり)

利用料金(1人1泊2食、税・サービス料込)

ランク	施設名	室数(室)	定員(人)
A	ホテルラヴィエ川良(静岡県伊東温泉)	2	6
	大滝ホテル(神奈川県湯河原温泉)	1	5
B	犬吠埼ホテル(千葉県犬吠埼温泉)	1	6
	彩り湯かしき 花と華(栃木県湯西川温泉)	2	6
	岸権旅館(群馬県伊香保温泉)	2	5
	箱根パークス吉野(神奈川県箱根湯本温泉)	2	5
	ほてる白河 湯の蔵(栃木県鬼怒川温泉)	2	5
	ホテルふじ(山梨県石和温泉)	1	5
C	吉夢(千葉県小湊温泉)	2	6
	▲下部ホテル(山梨県下部温泉)	1	5
	ホテルエピナール那須(栃木県那須温泉郷)	2	6
	旅館たにがわ(群馬県谷川温泉)	2	5
	★思い出浪漫館(茨城県袋田温泉)	1	6

区分	Aランク			Bランク			Cランク			
	平日	休前日	年末年始	平日	休前日	年末年始	平日	休前日	年末年始	
(12歳以上)	4人以上	5,850	7,200	10,800	6,750	8,100	12,150	8,100	9,900	14,850
	3人	6,500	8,000	12,000	7,500	9,000	13,500	9,000	11,000	16,500
	2人	7,150	8,800	13,200	8,250	9,900	14,850	9,900	12,100	18,150
	1人	9,750	—	—	11,250	—	—	13,500	—	—
小人(6～11歳)	4,550	5,600	8,400	5,250	6,300	9,450	6,300	7,700	11,550	
幼児(3～5歳)	3,250	4,000	6,000	3,750	4,500	6,750	4,500	5,500	8,250	

●2歳以下は無料です。
●大人料金は、小人・幼児を含めた人数の料金を適用します。
●休前日は、土曜日、祝日および振替休日の前日です(4月29日(月・祝)～5月1日(水・祝)も休前日)。年末年始は、12月31日～1月3日です。

【4月分ハガキ受付】

2月1日(金)～8日(金)に申込専用ハガキで(消印有効・1グループ1枚)。1人での利用はハガキ受付での申し込みはできません。

【施設を利用できない日】

- ▶ほてる白河 湯の蔵 4月4日(木)・5日(金)
- ▶吉夢 4月3日(水)・4日(木)・18日(木)・22日(月)～25日(木)

【3月分空室受付】

2月1日(金)は午前9時から電話のみ。
2月2日(土)から利用日の前日までは、午前8時30分から電話か窓口で(先着順)。
ただし2月2日(土)を含む土・日曜日、祝日は電話のみ。

【申込専用ハガキ・施設利用案内配布場所】

区役所内旅行コーナー(区役所内郵便局上)、区政情報コーナー(区役所3階304番)、地域振興課(区役所4階405番)、区民事務所、区民サービスコーナー、地区センター(東立石は2月28日(木)まで休館)、学び交流館、図書館(鎌倉を除く)

【申し込み・問い合わせ】

- ▶月～金曜日
区役所内旅行コーナー(区役所内郵便局上) ☎5670-3861
- ▶土・日曜日、祝日(電話のみ。午前11時～午後5時)
株近畿日本ツーリスト首都圏 渋谷宮益坂営業所 ☎5774-5066
空室状況は、区ホームページをご覧ください。

元気食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268



たたき長芋と青菜のみそ汁

長芋の自然なとろみが口当たりなめらかで、体が温まります。

ポイント

長芋には、正常な血圧を保つために必要な栄養素であるカリウムが含まれています。また、ほうれん草など青菜に多く含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変換され粘膜や皮膚などの健康維持に役立ちます。

【材料】 4～5人分

- 長芋 ……………200g
- ほうれん草 ……………1/2束
- みそ……………大さじ2
- ▶水……………3カップ
- ▶A 昆布……………長さ4cm程度
- ▶かつお節……………10g
- 七味唐辛子(お好みで)

【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でゆで、冷水にとり水分を絞った後、3～4cmの長さに切り椀に入れる。
- ② 長芋は皮をむいてやや太めの千切りにし、袋に入れて上からすりこぎなどでたたき、椀に入れる。
- ③ Aでだしをとり、煮立てて火を止めてからみそを溶き入れる。再び熱して椀に入れる。
- ④ お好みで七味唐辛子をかける。

【栄養成分表示】

エネルギー50kcal たんぱく質2.4g 脂質0.7g 炭水化物9.1g 食塩相当量0.9g

献立作成：東京聖栄大学

かつしかの元気食堂説明会

区民の皆さんの健康づくりを応援する「かつしかの元気食堂」を募集しています。詳しくは健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。

- 【対象】 区内の飲食店
- 【日時】 1月31日(木)・2月4日(月)午後3～4時。直接会場へ。各日とも同じ内容です。
- 【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

第5回かつしか花いっぱいの花壇コンクール

参加花壇を募集します

まちを花や緑で常に彩り、心とませ、人々が笑顔で集う花壇を賞します。

応募条件や審査方法など、詳しくはお問い合わせください。
【対象】 区内在住の個人または区内の法人・団体が管理し、自由に人が通行できる場所にあり、土地の所有者または管理者から使用を認められている区内の花壇

【応募方法】 所定の申込用紙を持参か郵送。

申込用紙は、かつしか花いっぱいのもちづくりホームページ(<https://www.hanaichi-katsushika.jp/>)からも取り出せます。申込用紙の郵送を希望する方は、環境課(☎5654-8239)へお問い合わせください。

【申込期間】 2月1日(金)～28日(木)

【共催】 かつしか花いっばいのまちづくり推進協議会

【申込用紙配布・申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所環境課(区役所4階410番) ☎5654-8239

第4回の受賞花壇

葛飾区長賞
亀有花風船の会
(亀有3-23-1)

かつしか花いっばいの
まちづくり推進協議会会長賞
鎌倉4丁目花と緑を育てる会
(鎌倉4-27)

