

(5)



おうちで
作ろう!

元気食堂メニュー



【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



新ごぼうのごまマヨサラダ

新ごぼうは香りがよく柔らかいのが特徴です。
サラダ仕立てでごはんにもパンにもよく合います。

ポイント

ごぼうは食物繊維を多く含み、便秘や肥満予防の他、コレステロールや血糖値のコントロールにおすすめです。

【材料】1人分

- ごぼう……………50g
- きゅうり……………2分の1本(50g)
- 食塩……………少々
- ▶ マヨネーズ……………小さじ2
- ▶ 白ねりごま……………小さじ1/2
- ▶ しょうゆ……………小さじ1/3
- ▶ 砂糖……………小さじ1/3
- 白いりごま……………適宜

【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそげ落とし、5cm程度の細切りにして水につける。きゅうりは斜め切りにしてから細切りにし、食塩を振り、しんなりしたら水気を切る。
- ② ごぼうを沸騰した湯で5分ほどゆで、ざるに移して冷ます。
- ③ Aの調味料に、ごぼうときゅうりを入れて和え、最後に白いりごまを振る。

【栄養成分表示】

エネルギー125kcal たんぱく質2.5g 脂質8.3g 炭水化物11.5g 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 募集説明会

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】 区内に固定店舗を有する飲食店を営む方または従業員
 【日時】 5月9日(火)・10日(水)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)

葛飾菖蒲まつりパレード 出演キャラクターを 募集します

区内のキャラクターと一緒に出演していただけるキャラクターを募集します。

【日時】

6月11日(日)午前10時30分から

【会場】 堀切菖蒲園駅前

【対象】 区内在住・在勤・在学で、キャラクターの所有権およびパレードに出演できる着ぐるみなどをお持ちの方(イラストのみのキャラクターは不可)

【申込方法】

5月19日(金)午後5時までに電話で。

【申し込み・担当課】

広報課 ☎5654-8115



出産・子育てを 応援します

【担当課】 育成課 ☎5654-8293

親子で触れ合い「のびのび広場」

児童館は、平日の午前中は乳幼児とその保護者たちが集まり、親子の遊びや保護者同士の交流の場となっています。
お昼前の「親子タイム」では、体操や手遊びなど、親子で一緒に体を動かして楽しめます。

お子さんの 成長を確認

児童館では毎月、身体測定を行っています。
誕生月には、手形・足形をとっている児童館もあります。

気軽にお立ち寄り ください

児童館ではおむつ替えや授乳などを気軽に行える「赤ちゃんの駅」を設置しています。

いつでも気軽に相談できる 妊娠・子育て総合窓口

左下表の★の児童館では、保健師などの看護職と児童指導員が連携して、子育て中のお母さんたちの悩みにお答えしています。お気軽にご利用ください。

児童館一覧

地域	児童館名	所在地	電話番号	休館日
水元・東金町	★新水元	東水元3-5-7	5699-1260 相談専用:5660-0710	第4日曜日・ 年末年始
	幸田	西水元2-16-10	5699-1244	日曜日・祝日・ 年末年始
	花の木	南水元3-7-1	5699-1298	
	東金町	東金町5-22-18	5699-1314	
新宿・金町・柴又	★南新宿	新宿1-23-4	5699-1333 相談専用:3627-1557	第2日曜日・ 年末年始
	末広	金町5-4-1	5699-1275	日曜日・祝日・ 年末年始
	柴又	柴又2-4-5	5699-1257	
	新柴又	柴又5-33-8	5694-2982	
細田・高砂・鎌倉	★細田	細田4-19-8	5694-3254 相談専用:3671-5161	第4日曜日・ 年末年始
	高砂	高砂5-6-7	3627-6948	日曜日・祝日・ 年末年始
	鎌倉 (中学・高校生対応)	鎌倉2-6-20	5694-2292	
新小岩・奥戸	★児童会館 (中学・高校生対応)	西新小岩4-33-2	5698-1700 相談専用:3694-5006	第2日曜日・ 年末年始
	西奥戸	奥戸1-12-1	5698-1704	日曜日・祝日・ 年末年始
	南奥戸	奥戸2-30-11	5698-1707	
	東奥戸	奥戸4-20-11	5698-1705	
白鳥・亀有	★白鳥	白鳥3-32-6	3602-3452 相談専用:3602-6821	第4日曜日・ 年末年始
	中道	西亀有1-2-7	3604-6561	日曜日・祝日・ 年末年始
	西亀有	西亀有4-24-1	5616-1776	
	亀有	亀有1-17-5	3604-7756	
四つ木・立石・青戸	★渋谷	東四つ木2-15-11	5698-1702 相談専用:3696-5061	第4日曜日・ 年末年始
	梅田	立石3-26-10	5698-1701	日曜日・祝日・ 年末年始
	青戸	青戸3-10-5	3602-0221	
	青戸中央	青戸6-16-12	3604-6306	
小菅・堀切	★小菅	小菅2-19-13	3604-2645 相談専用:3601-6135	第2日曜日・ 年末年始
	宝町	宝町1-5-1	5698-1703	日曜日・祝日・ 年末年始
	堀切	堀切1-9-18	5698-1706	
	東堀切	東堀切2-20-8	3602-6808	

児童館で行う産前・産後講座一覧

講座名	日時	実施館	対象	定員	申し込み開始日
わらべうた講座	6/4(日) 午前10時45分～11時45分	新水元児童館	次のいずれかに該当する方 ▷妊娠中の方 ▷講座当日に産後60～150日の方	15人	5/15(月) 午前10時から
わらべうた遊びを通して赤ちゃんの心の発達について学びます。	6/8(木) 午前11時～正午	細田児童館	次のいずれかに該当する方 ▷妊娠中の方 ▷講座当日に産後30～180日の方	15人	5/25(木) 午前10時から
産後のセルフケア講座	5/29(月) 午前10時15分～11時45分	細田児童館	講座当日に産後60～150日の方	14人	5/15(月) 午前10時から
バランスボールエクササイズなどをインストラクターから学びます。	6/1(木) 午前10時15分～11時45分	渋谷児童館		10人	5/18(木) 午前10時から
産前・産後ママのヨガ教室	5/29(月) 午前10時30分～11時30分	渋谷児童館	次のいずれかに該当する方 ▷講座当日に妊娠16～36週の方 ▷講座当日に産後30～120日の方 ※主治医にヨガ教室に参加する旨を確認の上、ご参加ください。	10人	5/15(月) 午前10時から
ゆったりとしたヨガの動きで骨盤を整え、肩や腰のこりをほぐします。	6/2(金) 午前11時～正午	南新宿児童館		15人	5/12(金) 午前10時から
はじめまして、赤ちゃん!～赤ちゃんを迎えるためのママの心と体の準備～	6/4(日) 午前11時～11時50分	白鳥児童館	妊娠中の方	5人	5/22(月) 午前10時から
妊娠による体の変化や出産に向けた不安な気持ちなどを、助産師やママ同士でお話しします。育児体験も行います。	6/6(火) 午後1時30分～3時	細田児童館		6人	5/23(火) 午前10時から
スタイ(よだれかけ)づくり	6/10(土) 午後1時30分～2時30分	小菅児童館	次のいずれかに該当する方 ▷妊娠中の方 ▷講座当日に産後30～120日の方	6人	5/15(月) 午前10時から
ガーゼ生地の手縫いで作ります。 ※白鳥児童館のみ全3回	6/10(土) 午後2～3時	南新宿児童館		6人	5/15(月) 午前10時から
	5/29(月)・6/12(月)・28(水) 午前10時30分～11時30分	白鳥児童館		5人	5/15(月) 午前10時から
ベビーマッサージ	6/16(金) 午前10時30分～11時30分	南新宿児童館	次のいずれかに該当する方 ▷妊娠中の方 ▷講座当日に産後60～150日の方	15人	5/26(金) 午前10時から
インストラクターによるベビーマッサージです。妊娠中の方は人形を使って疑似体験をします。	6/22(木) 午前10時30分～11時15分	児童会館		15人	6/1(木) 午前10時から
産後の骨盤ケア	6/20(火) 午後1時30分～2時30分	南新宿児童館	講座当日に産後60～150日の方	15人	5/30(火) 午前10時から
鍼灸師が一人一人の骨盤の歪みを診て、骨盤ケアに必要な動きを指導します。	6/30(金) 午前10時45分～11時45分	新水元児童館	講座当日に産後60～120日の方	15人	6/9(金) 午前10時から

開館時間/午前10時～午後6時(鎌倉児童館・児童会館は午後8時まで。児童会館は日曜日・祝日は午後6時まで)
★の児童館は母子健康手帳の発行も行っています。

いずれも申し込みは各実施児童館(左表参照)の窓口か電話で(先着順)。産後の方はお子さんとの参加も可能です。
7月以降の行事は、各児童館のホームページでお知らせします。ホームページの更新は毎月25日ごろに行っています。