



あなたのアイデアや経験を 区民大学講座に! かつしか区民大学第7期 区民運営委員会委員募集

区民大学講座を企画・実施する委員を募集します。希望する方は、事前に募集説明会(下記参照)に参加してください。

かつしか区民大学とは、学びと交流の楽しさを大切にした学習の場です。気軽に参加できるものから体系的に学ぶものまで年間約100講座を開催しています。

【活動内容】 企画会議/月1～2回(2時間程度)

この他、講座当日の運営準備などがあります。

【対象】 区内在住・在勤・在学18歳以上の方

【任期】 令和3年4月から2年間

【選考方法】 面接(日時は後日連絡)。

募集説明会

【日時・会場】

- ① 1月24日(日)午後2～4時/ウィメンズパル(立石5-27-1)
- ② 1月27日(水)午後2～4時/新小岩地区センター(新小岩2-17-1)
- ③ 1月30日(土)午後2～4時/亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)

【申込方法】 参加希望日の前日(①のみ22日(金))までに電話で。

【申し込み・担当課】 生涯学習課 ☎03-5654-8475

区民運営委員会企画 かつしか区民大学講座

大規模水害から命を守るために ～さあ!備えよう 台風・洪水の前に～

水害から命を守るために、避難行動をあらかじめ決める「マイ・タイムライン」の作り方を学びます。初めて作る方に適した講座です。

【日時】 2月13日(土)午後2時～4時30分

【会場】 堀切地区センター(堀切3-8-5)

【対象】 区内在住の方30人

【申込方法】 ハガキかファクスに「マイ・タイムラインを作ろう(堀切)」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(ファクス番号)を書いて、2月4日(木)(必着)まで(多数抽選)。

【その他】 3月に同様の内容で、新小岩北地区センターでも開催します。

役に立つ!「葛飾ブランド」再発見! かつしか素材で注目のマスク

区内には優れた技術力をもった町工場がたくさんあり、「葛飾ブランド」として認定されています。今回はコロナ禍で生まれたマスク関連商品の開発についてのお話を聞き、マスク作りを体験します。

【日時】 2月21日(日)午後2時～3時30分

【会場】 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)

【定員】 40人

【費用】 300円

【申込方法】 ハガキかファクスに「葛飾ブランド再発見」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(ファクス番号)を書いて、2月10日(水)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

いずれも

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所生涯学習課

☎03-5654-8475 FAX03-5698-1541



新作 かつしかの 元気がでるメニュー

東京聖栄大学の学生が開発した新作メニューを一部のかつしかの元気食堂認定店で販売します。

かつしかの元気食堂は、栄養バランスの良いメニューが注文できるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店です。令和2年12月末現在、計100店舗を認定しています。



【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

提供店舗

● 区役所内1階食堂(立石5-13-1) ☎03-3693-5674

■ カフェ&レストランみずも
(青戸7-2-1テクノプラザかつしか内) ☎03-5680-8616

★ 中華料理 三河屋(堀切4-57-15) ☎03-3602-1579
テイクアウト可

◆ Café Farine(新宿1-1-15) ☎03-3607-3180
テイクアウト可

新作メニュー11種類を提供!



白菜と豚肉の重ね蒸し定食
1月15日(金) ■



さわらのお茶漬け丼
1月29日(金) ■



唐揚げの野菜あんかけ定食
1月14日(木) ●
2月4日(木) ◆
3月18日(木) ◆



海鮮中華丼
1月15日(金)から ★
2月25日(木) ●



卵とトマトの中華炒め定食
3月25日(木) ●



ハンバーグプレート
2月18日(木) ◆
3月25日(木) ◆



彩り野菜を添えたキーマカレー
3月11日(木) ◆



カレーの煮つけ定食
1月28日(木) ●
3月4日(木) ◆



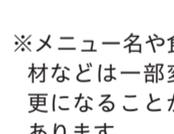
野菜とおろしあんかけ丼
2月4日(木) ●



5色そぼろ丼
3月11日(木) ●



鱈の包み焼き定食
2月25日(木) ◆



※店舗により価格が異なります。

おうちで学ぼう栄養情報 冬野菜をおいしく食べて糖尿病予防

食物繊維が多く含まれる野菜を食べると糖尿病予防になります。旬の野菜は安価で手に入るの、上手に食卓に取り入れましょう。区ホームページでは冬野菜たっぷりのメニューを紹介しています。



糖尿病予防の食事のポイント

- ▶ 食物繊維を多く含む野菜・雑穀類などをとる
- ▶ 腹八分目を心掛けて、食べ過ぎない
- ▶ 栄養バランスの良い食事をゆっくりと食べる
- ▶ 朝ごはんを食べる
- ▶ お菓子やお酒など嗜好品は控えめに



【問い合わせ】 各保健センター(7面上欄参照) 【担当課】 青戸保健センター

関係機関の お知らせ

新型コロナウイルス感染症にかかるといこの法律相談

くらし・職場・借金・家庭の悩みなどについて、弁護士が無料で電話相談に応じます。

【日時】 1月22日(金)午後3～7時 | 相談電話番号 | ☎0120-556289 | 問

い合わせ | 東京弁護士会 | (5326)1101

士会人権課 ☎03(581)2205

水道料金・下水道料金の支払猶予
【猶予期間】 申し出の日から最長1年間
【受付期間】 3月31日(水)まで。【対象】 新型コロナウイルスの影響による収入減少など一時的に料金の支払いが困難になった個人・法人 | 申し込み | 東京都水道局お客様センター | ☎03(5326)1101