

パルフェスタ²⁰²² ちがってもいい! わたしもあなたも認め合う社会を

新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施しますが、状況により中止することがあります。【担当課】 人権推進課 ☎03-5698-2211

日時 3月5日(土)
 午前9時45分～午後3時30分
開会式は午前9時45分から行います。

会場 ウィメンズパル(立石5-27-1)
車での来場はご遠慮ください。

男女平等推進センターで活動している
 区民の皆さんが企画・運営するおまつりです。

来場者には「2022年度男女共同参画 Schedule Note Book」をプレゼント!
スケジュールブック
 さらにアンケートにお答えいただいた方に「カエルー筆箋」をプレゼント!(先着300人)



内 容

各種コーナー

いずれも午前10時15分から

- ▶ 展示コーナー
登録団体の皆さんの活動、男女平等推進センターの事業内容
- ▶ 販売コーナー
パン、焼き菓子、手作り雑貨など
- ▶ リサイクル図書無料配布



舞台発表会

午前10時30分～午後0時30分
 手話ダンス、フラメンコ舞踊、太極拳表演

フードドライブ

午前10時15分～午後3時30分

家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設などにお渡しするボランティア活動です。家庭で消費しない食品がありましたらお持ちください。集まった食品は、後日、社会福祉協議会と連携して子ども食堂などにお渡しします。

【対象食品】

- 缶詰、インスタント・レトルト食品、調味料、嗜好品、乾物、乳幼児食品、飲料、健康食品などで、次の全てに該当するもの
- ▶ 未開封のもの
 - ▶ 包装や外装が破損していないもの
 - ▶ 賞味期限が4月5日以降のもの(要明記)
 - ▶ 常温で保存が可能なもの
 - ▶ 生鮮食品以外のもの

映画上映会「一粒の麦 荻野吟子の生涯」

午後1時30分～3時30分
(定員に達したため、申し込みは終了しました)

お知らせ パルフェスタの開催のため、3月3日(木)～6日(日)はウィメンズパルの各室・図書資料室は利用できません(DV相談、悩みごと相談、消費生活相談は通常どおり行います)。また、3月5日(土)は窓口での施設予約はできません。

安全・安心なまちづくり 57

区民の皆さんが安全で安心して暮らせるまちづくりのためのさまざまな取り組みを紹介します。

【担当課】 地域防災課 ☎03-5654-8224

●四つ木町会 初期消火で地域を守る

迅速な初期消火で住宅火災を食い止めた功勞により、消防署から感謝状が贈られました

令和3年12月に区内で発生した住宅火災において、四つ木町会の市民消火隊や近くに住む町会の方により、迅速な119番通報や初期消火が行われました。消火器での初期消火を行った後、町会倉庫から搬出したスタンドパイプとホースを、消火栓につないで放水し、消防隊が到着する前に延焼を食い止めました。

この火災ではケガ人もなく、被害を最小限に抑えた功勞により、初期消火を行った6人に対し、本田消防署長から感謝状が贈られました。

市民消火隊とは

自治町会の消火隊として、現在31隊が地域での防災行動力の向上のため、日頃から消防ポンプによる初期消火などの訓練を行っています。



▲四つ木町会の皆さん

▲スタンドパイプとホース

おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



白菜とニンジンのゆずお浸し

ゆずこしょうとしょうゆのシンプルな味付けなので、他のいろいろな野菜にアレンジしても楽しめます。

【材料】 2人分

- 白菜……大きめの葉2枚
- ニンジン ……………1/2本
- ゆず(皮) ……………少々
- ゆず(しぼり汁) ……………少々
- ▶ しょうゆ ……………小さじ1
- ▶ ゆずこしょう ……………小さじ1/2

ポイント

- ◎野菜は火を通すと、かさが減り食べやすくなります。1日に必要な野菜の目安である5皿(350g)のうち1皿(70g)が手軽にとれるメニューです。
- ◎ゆずの皮やしぼり汁を加えることにより香りや酸味が加わり、調味料の量が少なくても味がしっかり感じられ、減塩につながります。

【作り方】

- ① 白菜を縦半分に切ってから、横1cm幅に切る。芯の部分は薄くそぎ切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で芯の部分は5分、葉の部分は2分半しんなりするまで加熱する。
- ③ ニンジンは千切りにしてゆで、ザルにあげて冷ます。
- ④ Aを混ぜ合わせ、②と③を加えて混ぜる。
- ⑤ ④を盛りつけ、ゆずを絞りかけ、皮を千切りにして盛る。

【栄養成分表示】 1人分
 エネルギー17kcal たんぱく質0.7g 脂質0.1g 炭水化物3.3g
 食塩相当量0.6g

献立作成：東京聖栄大学