

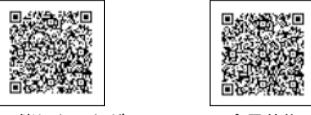
区民のひろば

この欄の掲載記事は、区が主催する事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。区HP上の「広報たいとう」にも掲載しますので、ご了承ください（了承いただけない場合は、掲載することができません）。

※掲載基準等、詳しくは下記へお問合せください。

▷問合せ 広報課
TEL (5246) 1021
FAX (5246) 1029

電子申請でもお申込み
できます。
(右記二次元コードより) ▲催しものなど ▲会員募集



催しものなど

- 社会教育センター・社会教育館指定管理者主催 **たいとう再発見スタンプラリー対象講座** ①ものづくりのまちを歩こう～デザインーズビレッジ・工房をめぐる～ ②三ノ輪の地形と歴史を歩く
▷日時 ①10月26日(水)午前10時～午後0時30分 ②11月13日(日)午前10時～正午
▷場所 ①デザインーズビレッジ(小島公園集合) ②根岸社会教育館
▷対象 16歳以上の方
▷定員(先着順) ①20人 ②16人
▷講師 ①鈴木享氏(台東デザインーズビレッジ)、片岡清高氏(台東モノづくりのまちづくり協会) ②高木義孝氏(三の輪銀座商店街振興組合)
▷費用 各500円(保険料など)
▷申込み・問合せ ①社会教育センター TEL (3842) 5352 ②根岸社会教育館 TEL (3876) 2103
- MOA美術館「台東児童作品展」
▷日時 10月29日(土)午後1時～5時・30日(日)午前10時～午後3時(表彰式は午後1時～1時45分予定)
▷場所 隅田公園リバーサイドギャラリー
▷問合せ MOA美術館台東児童作品展実行委員会 TEL 090 (6920) 7289
- 横山大観記念館ワークショップ「大観の色、モネの色ー東西絵画の色を知るー」
▷日時 11月18日(金)午後1時30分～3時
▷場所 上野区民館
▷対象 区内在住か在勤の方

- ▷定員 25人(抽選)
- ▷講師 荒井経氏(東京藝術大学大学院教授)
- ▷申込方法 氏名(2人まで)・年齢・電話番号・住所を下記問合せ先へ
- ▷申込締切日 10月23日(日)
- ▷問合せ 横山大観記念館2022ワークショップ事務局 TEL (3821) 1017
Eメール 2211ws@taikan.tokyo
- 上野地区健康推進委員主催「上野公園史跡巡りウォーキング」(予約不要)
▷日時 10月29日(土)午前9時30分受付開始、正午頃解散予定
▷場所 不忍池水上音楽堂前(集合)～上野公園周辺・寛永寺～不忍池水上音楽堂前(解散)
▷持ち物 飲み物
※履きなれた靴、動きやすい服装、マスク着用でご参加ください。
▷問合せ 上野地区健康推進委員リーダー 油木 TEL (3827) 9830
- 馬道地区健康推進委員主催ウォーキング「すみだリバーウォークから東京ミズマチ・スカイツリー大横川親水公園まで」(予約不要)
▷日時 11月6日(日)午前10時出発(9時30分受付開始)
▷場所 千束公園～大横川親水公園(墨田区吾妻橋3-4-5)
▷持ち物 飲み物
※雨天時や感染症の状況によっては中止。
※履きなれた靴、動きやすい服装、マスク着用でご参加ください。
▷問合せ 馬道地区健康推進委員リーダー 堀内 TEL 090 (3570) 0070

たいとうやさしいんぷお

～プラス1皿で野菜の不足分70gを補おう!～



きのこのヒヨツ!

きのこは低カロリーで、食物繊維やビタミン類などの栄養素を多く含みます。特に干したきのこに豊富なビタミンDは、骨や歯の健康に欠かせない栄養素です。さらに三大旨味成分のひとつ「グアニル酸」を含み、料理をおいしくします。野菜などとあわせて副菜の1皿に取り入れましょう!

きのこのカレーソテー

【1人分】エネルギー46kcal 食塩相当量0.3g

●材料(2人分)

- ・しいたけ 2枚
- ・しめじ 1/2パック
- ・パプリカ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・油 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・塩 少々

●作り方

- ①しいたけは石づきをとって薄切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。パプリカ、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒めて、カレー粉と塩で味つけする。

きのこを他の種類に変えてアレンジするのもおすすめ!

▷問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440


YouTube台東区公式チャンネルをご覧ください

「マンション管理セミナー」

良好なマンション管理組合を運営するための、基礎知識から実践ポイントまでを専門家が徹底解説します。

▷講師 ^{つちやてるゆき} 土屋輝之氏
(株)さくら事務所マンション管理コンサルタント)

▷問合せ 住宅課
TEL (5246) 9028



- 日本の調べ秋の会～東京芸術大学、東京大学卒業生による箏・三味線・尺八・フルート「そして現代へ、音表現の爆発的変容」～
▷日時 11月12日(土)午後2時30分
▷場所 東京都美術館講堂
▷曲目 落葉の踊り、装画、タンゴエチュード5番 ほか
▷費用 2,500円(18歳以下は500円)
▷申込み・問合せ 日本の調べ実行委員会 田中 TEL 090 (6246) 3584
 - そのもの忘れ相談してみませんか?(電話相談)
▷日時 10月29日(土)午前9時～正午
▷問合せ 永寿総合病院 認知症疾患医療センター
TEL (3833) 8381 (内線2319)
 - 第45回住宅デー
▷日時 10月16日(日)午前10時～午後2時(包丁研ぎは正午受付終了)
▷場所 弁天院公園
▷内容 無料住宅相談、起震車体験、家庭用包丁研ぎサービス(1丁300円～)等
▷問合せ 東京土建一般労働組合台東支部 TEL (3876) 1966
 - 「デザイン思考」を身につけよう 復職をめざす女性の学び直しワークショップ
▷日時(全4回) 10月30日(日)、11月13日(日)・27日(日)、12月11日(日)午後1時～4時
▷場所 rebootスペース7階(台東区下谷1-11-15 ソレイユ入谷7階)
▷対象 産休・育児休業から仕事復帰したい女性、パソコンを使用して仕事したい女性
▷定員 10人(先着順)
 - ▷内容 仕事にも人生にも役立つ思考力を育成するワークショップ
 - ▷申込方法 催し名・参加人数・氏名・連絡先を電話かメールで下記問合せ先へ
 - ▷問合せ 唐 TEL 080 (5385) 7132
Eメール info@noframe.work
- 官公署だより
- ハローワーク上野就職支援セミナー参加者募集(予約制)
▷講座名・日時
・書類作成セミナー 10月12日(水)・26日(水)午後2時～3時30分
・面接対策セミナー 10月19日(水)午後2時～3時
▷場所・申込み・問合せ ハローワーク上野 TEL (3847) 8609 41#
 - 税の無料相談(予約優先)
相続税のほか、さまざまな税に関する無料相談を行います。
▷日時 毎月第3火曜日午前10時～正午(1人30分まで)
※5年3月の開催日は第3水曜日
▷場所・申込み・問合せ 東京税理士会上野支部 TEL (3831) 8851
 - 「油・断・快適!下水道」キャンペーン～下水道に油を流さないで!～
フライパン、鍋などの油汚れはふき取り、古い油は古新聞等に吸わせるか、油を固める製品を使いましょう。
飲食店では、必ずグリース阻集器を取り付け、油脂分は毎日清掃しましょう。
▷問合せ 東京都下水道局北部下水道事務所お客さまサービス課
TEL (5820) 4347