

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

- Let's dancing ホートン！
- ▷日時 11月11日(金)午後2時30分～8時のうち45分～1時間
- ※開始時間は年齢により異なります。
- ▷場所 生涯学習センター
- ▷対象 4歳以上の方
- ▷定員 20人 (先着順)
- ▷費用 1,000円
- ▷申込み・問合せ 石川
- TEL** 090 (2306) 8823
- 日本医科大学付属病院 第20回糖尿病週間
- ▷日時 11月17日(木)～19日(土)午前10時～午後3時 (19日は午後2時まで)
- ▷内容 血糖・血圧の測定、医師・看護師・栄養士・薬剤師による個別相談窓口、糖尿病に関する情報提供
- ▷場所・申込み・問合せ 日本医科大学付属病院 (文京区千駄木1-1-5)
- TEL** (3822) 2131 (内線3010)
- 第45回記念日本きりえ美術展
- ▷日時 11月18日(金)～24日(木)午前9時30分～午後5時30分 (最終日は2時30分まで)
- ※21日(月)休館
- ▷場所 東京都美術館
- ▷入場料 一般600円、学生300円、中学生以下無料
- ▷問合せ 筑間 **TEL** 090 (9965) 0637
- サークルフェスタ2022 広げよう！！学びの和！～社会教育センター・社会教育館利用サークルによる活動成果発表～
- プログラムは下記問合せ先・社会教育館で配布中。詳しくは、社会教育センターHPをご覧ください。
- ▷日時 11月26日(土)午前10時～午後5時30分・27日(日)午前10時～午後5時
- ▷定員 (ホール) 50人 (発表ごと)
- ▷場所・問合せ 社会教育センター
- TEL** (3842) 5352
- 初心者向けフラダンス体験会(申込要)
- ▷日時 11月25日(金)午前10時30分～11

- 時45分
- ▷場所 生涯学習センター
- ▷対象 区内在住の方 (子供連れ可)
- ▷定員 4人 (先着順)
- ▷申込み・問合せ 鎌倉
- TEL** 090 (2556) 6816
- 薩摩琵琶演奏会「琵琶×朗読で味わう日本の名文学」
- ▷日時 11月26日(土)
- 午前11時～午後1時・3時～5時
- ▷場所 旧平櫛田中邸アトリエ
- ▷定員 15人 (先着順)
- ▷費用 1,500円
- ▷申込方法 希望時間・氏名・電話番号・枚数を電話かメールで下記問合せ先へ
- ▷問合せ 中尾 **TEL** 090 (7722) 2275
- Eメール** yukobiwa0421@gmail.com
- オレンジカフェ「楽しい認知症予防体操」
- ▷日時 11月29日(火)午後3時～4時
- ▷場所 区役所10階会議室
- ▷定員 20人 (先着順)
- ▷講師 中村真奈子氏 (健康運動指導士)
- ▷申込み・問合せ 永寿総合病院認知症疾患医療センター **TEL** (3833) 8381(代)
- 竹町地区健康推進委員主催「竹町地区ウォーキング」(予約不要)
- ▷日時 12月4日(日)午前8時45分集合
- ▷場所 竹町公園 (集合)～上野公園～谷中霊園～タヤけだんだん (解散)
- ▷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 竹町地区健康推進委員リーダー 栗國 **TEL** (3836) 4846
- 日本舞踊(新舞踊・古典舞踊)公演千波流千波会～藤田紀子トーク講演あり～
- ▷日時 12月10日(土)
- 午後0時30分～4時30分
- ▷費用 3,000円
- ▷申込締切日 12月2日(金)
- ▷場所・申込み・問合せ 浅草公会堂
- TEL** (3844) 7491
- ▷申込み・問合せ 千波流事務所
- TEL** (3653) 0010

たいとうやさいんふお

～プラス1皿で野菜の不足分70gを補おう！～

旬の野菜を食べよう!

旬の野菜はおいしいだけでなく、比較的安価で栄養素が豊富に含まれています。レシピのかぶとにんじんの葉は、秋から冬頃に旬を迎える野菜です。かぶの葉はβカロテンやカルシウムが含まれているので、捨てずに使いましょう。

かぶとにんじんのスープ

【1人分】エネルギー49kcal 食塩相当量0.9g

材料 (2人分)

- ・小かぶ 2個分
- ・かぶの葉 1～2個分
- ・にんじん 1/2本
- ・油 小さじ1
- ・水 2カップ
- ・コンソメ顆粒 (固形) 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ①かぶは皮をむいて、4等分に切る。にんじんは皮をむいて、1cmくらいの厚さの半月またははちょう切りにする。かぶの葉は洗い、3cmくらいの長さに切る。
- ②鍋に油を入れ、にんじん、かぶの葉を炒める。かぶを加え、軽く炒めたら、水とコンソメを加えて煮る。にんじん、かぶが柔らかく煮えたら、最後に塩・こしょうで味を調える。

▷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

上野の山文化ゾーンフェスティバル30周年記念イベントの様態を放送します。

「澤ファミリーによる「こころ」と「いのり」の音楽会」

※上野の山散策ガイドツアー「近現代建築物を巡るAルート」は11月6日(日)公開予定です。

▷問合せ 文化振興課 **TEL** (5246) 1153

官公署だより

- 4年度陸上自衛隊高等工科学校生徒募集
- ①推薦 ②一般
- ▷受付期間 ①12月2日(金)まで ②5年1月6日(金)まで
- ▷応募資格 ①中学校卒業 (見込み含む) 以上17歳未満の、成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる男子 ②中学校卒業 (見込み含む) 以上17歳未満の男子
- ▷試験日 ①5年1月5日(休)～7日(出)の指定する1日 ②1次試験1月14日(土)・15日(日)、2次試験1月26日(休)～29日(日)の指定する1日
- ▷申込み・問合せ 自衛隊台東出張所 **TEL** (3831) 3555
- 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 11月9日(火)・30日(火)午後2時～3時30分
- ・面接対策セミナー 11月16日(火)午後2時～3時30分
- ▷場所・申込み・問合せ ハローワーク上野 **TEL** (3847)8609 41#

川柳 台東川柳人連盟

▷問合せ 台東川柳人連盟 内田博柳 **TEL** (5827) 2139

<p>空気詠み夫婦喧嘩に逃げる猫 ハ幡貴之</p> <p>家柄を困った時の盾にする 長岡徹高</p> <p>亡き祖母とゆっくり語る墓掃除 増山葉津絵</p> <p>穏やかないい日何より大安日 天神光子</p> <p>祖母母とルーツ辿れば長寿系 杉田黎子</p> <p>リモートの墓に孫らと経を読む 竹町子</p> <p>モノクロの写真知らない人ばかり 丸山智子</p> <p>大安を選び合コン結ばれず 熊木友子</p> <p>高血糖好物横目低気分 関口漏水</p> <p>棟上げを見上げて硬い父の顔 星野圭恵</p>	<p>抹茶たてひとり味わう至福時 石田千津子</p> <p>無礼講裏も表もなく渋茶 石川三佳子</p> <p>お茶でもと言えたあの時今がある 秀島茂</p> <p>アフタヌーンティに黙食似合わない 笠井真理子</p> <p>お茶室もいつの間にやら物置に 野村光子</p> <p>茅ぶきの柱に残る丈比べ 高橋きみ子</p> <p>気になる蚊三度目に知る飛蚊症 大沼真水</p> <p>小石でも転ぶ時には転ぶもの 野間三枝</p> <p>そろそろと歩く姿の卒寿すぎ 飯塚澄子</p> <p>そろそろだ尻に火がつく締切り日 赤井慶子</p>
--	---