



## 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

●健康マージャン教室無料体験会（認知症予防に最適）

▶日時 6月16日(金)入門は午前10時～正午、中級は午後1時～3時

▶場所 生涯学習センター

▶定員 各20人(先着順)

▶申込み・問合せ 峰村

TEL 070 (6519) 4181

●上野地区健康推進委員健康学習会「みんなでポッチャを体験してみよう！」

▶日時 6月17日(土)午前9時30分～正午(受付は9時15分)

▶場所 上野区民館401集会室

※飲み物持参、動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

▶問合せ 上野地区健康推進委員リーダー 油木 TEL (3827) 9830

●講演会「幡随院長兵衛」

▶日時 前編は7月2日(日)、後編は8月6日(日)午後1時30分～4時(開場は1時10分)

▶場所 東上野区民館

▶対象 中学生以上の方

▶定員 40人(先着順)

▶講師 岩下安雅氏(江戸の細道)

▶申込開始日時 6月26日(月)午前10時

▶申込み・問合せ 北畠

TEL (3831) 2030

●初心者向けスマートフォン・パソコン相談会

▶日時 ①7月8日(土) ②8月12日(土)

③9月9日(土)午前10時、11時(約50分)

▶場所 生涯学習センター

▶対象 スマートフォン・パソコンの利用方法がわからない初心者の方

▶定員 各6人(抽選)

▶申込方法 往復はがきまたはメールで氏名・電話番号・希望日時(①～③)・やりたい事を書いて下記申込先へ

▶申込締切日(必着) ①6月21日(水)

②7月26日(水) ③8月23日(水)

▶申込み 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 10階 東京ボランティアセンターメールボックス No.78 ITボランティア虹の会

Eメール itniji@yahoo.co.jp

▶問合せ ITボランティア虹の会 中村

TEL 050 (3635) 0414

### 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 6月23日(金)午後2時～3時30分

・面接対策セミナー 6月26日(月)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#

●東京都下水道局からのお願い

近年多く発生している集中豪雨などにより、下水道が整備された地域でも浸水被害が起こっています。

豪雨に備え、皆様のご家庭でも浸水への備えをお願いします。

また、下水道局HPで、降雨情報を配信していますので、ぜひご活用ください。

▶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) 4352



## 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!～



### 手作りのドレッシングを作ってみよう!

手作りドレッシングは、ご家庭にある調味料を使って、食べる分だけを自分好みの味で楽しむことができます。  
今回ご紹介するドレッシングは、塩分控えめなので、サラダにたっぷりとかけて食べられます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。





#### 変わりソースドレッシング

【1人分】エネルギー39kcal 食塩相当量0.3g

●材料(2人分)

- ・サラダ油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・酢 小さじ1と1/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・トマト(みじん切り) 30g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 15g
- ・ピーマン(みじん切り) 6g


●作り方

- ①材料をすべてあわせて、加熱する。
- ②サラダに使用する野菜例

人参	1/5本	} どんな野菜にも合います!
キャベツ	1枚	
きゅうり	1本	
大根	3cm	

②を食べやすい大きさに切り、さつとゆでて水気を切り、①をかける。

▶問合せ 学務課 TEL (5246) 1413



## 川柳

### 台東川柳人連盟

▽問合せ 台東川柳人連盟 内田博柳 TEL (3821) 3876 (事務局)

池の主いつのまにやら外来種  
物価高我が血圧も仲間入り  
この指輪値段ともかくあたたかい  
重箱の隅に秘そんだ信理の芽  
祭りに花火本気たぜ今年こそ  
平和な世コロナがおこす乱気流  
手をとれば介護に見えるララダンス  
限りある命告げられ小雨落つ  
健康に気をつけながら発泡酒  
縁側に置き忘れた柿に雨

高森きみ子  
川島 忠一  
保坂 敦子  
保坂 三蔵  
橋本 直和  
木村 成子  
芹澤 幸雄  
滝本 清子  
三浦 博司  
庄子 幸子

いつまでも肩を並べる街歩き  
猫を抱く飼い主の背も丸くなり  
天気図に荷物の傘をもたされる  
寂しさに耐える力を試される  
本当の幸せいつもかくれんぼ  
赤旗を揚げたくなつて七十路春  
傷ついたおもちゃが語るたけくらべ  
流行語理解できないうちに消え  
八十路過ぎ無病息災自分ほめ

厚田 啓子  
岡野 恵子  
丸山 智子  
天神 光子  
増田 初枝  
沖川 礼子  
八幡 貴之  
石井 和子  
五木田絃一  
近藤 節子

良い目覚め歩幅も軽い散歩する  
近藤 節子