


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 申込みはこちら



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 太田道灌ゆかりの地めぐり～徳川以前の江戸を見る～」

▷日時 9月9日(土)午前10時～正午
▷対象 16歳以上の方
▷定員 20人(先着順)
▷講師 荒川区観光ボランティアガイド
▷費用 500円
▷申込期間 8月5日(土)～9月6日(水)
▷場所・申込み・問合せ 根岸社会教育館
TEL (3876) 2103

●「みつけよう!台東」～池波正太郎への道～

▷日時 9月10日(日)午前10時～正午
▷場所 雷門交番裏集合～浅草寺境内解散
▷定員 20人(先着順)
▷申込締切日 9月1日(金)
※受付時間は午前10時～午後4時
※詳しくは、台東区観光ボランティアの会HPをご覧ください。

▷申込み・問合せ 台東区観光ボランティアの会 TEL (3842) 5599

●日本医科大学医師会市民公開講座2023 ～前立腺がんと腎がんの理解のために～

▷日時 9月3日(日)午後2時～4時
▷場所 日本医科大学橘校会館2階ホール(文京区向丘2-20-7)
▷定員 100人(先着順)
▷問合せ 日本医科大学付属病院泌尿器科
TEL (3822) 2131(内線6473)
日本医科大学医師会
TEL (6801) 5375

●日本の調べ 子どものためのコンサート ～N響首席奏者吉田氏の重厚な響きとのアンサンブルを子供向けに選曲～

▷日時 8月31日(木)午後2時45分

▷場所 東京都美術館講堂

▷費用 2,500円(18歳以下500円)

▷出演 吉田秀(コントラバス)、田中美香(箏)、小林加代子・吉田早奈恵(ソプラノ)、中嶋ひかる(十七絃)、佐藤義隆(尺八)、東京藝大音楽学部・東京大卒業生

▷曲目 「春の海」「ボイラー虫・あの夏へ・神様たち」「蛙の笛」「文福茶釜」「赤い風船」「少年時代」ほか

▷問合せ 日本の調べ実行委員会 佐藤 TEL 090 (6246) 3584

●東京ビエンナーレ2023 「リンケージ つながりをつくる」

▷期間 夏会期9月まで、秋会期9月23日(祝)～11月5日(日)

▷場所 千代田区、中央区、文京区、台東区の歴史的建築物、公共空間、学校、店舗屋上、遊休化した建物ほか

※入場料無料(一部プログラムは有料)
※詳しくは、東京ビエンナーレHPか下記へ

▷問合せ 東京ビエンナーレ事務局 TEL (5816) 3220

●高齢者・大人の学習・夏休みの自由研究 原爆の記録映画を観ましょう

「ヒロシマ、声」

▷日時 8月13日(日)午後1時30分、3時(2回上映)
▷場所 生涯学習センター3階301研修室
▷問合せ NPO法人サルボン 今泉 TEL (3843) 0876

官公署だより

●自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や、書き替えられたりするといったトラブルが

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!～



小松菜としらす干しで、カルシウムがとれます!

保育園で定番の人気メニューです!

小松菜は、ほうれん草やチンゲン菜など、他の青菜でも代用できます。あえて少しおくと、味がなじんでおいしく食べられます。



醤油フレンチ

【1人分】エネルギー43kcal 食塩相当量0.8g

●材料(大人2人子供2人分) ※子供は大人の半量程度

- 小松菜 120g(小1袋)
- もやし 50g
- 人参 30g
- しらす干し 30g
- 醤油 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- 油 小さじ1

●作り方

- ①食べやすく切った小松菜と人参、もやしを、お好みの軟らかさにゆでて水気を切る。
- ②しらす干しを、熱湯でさっとゆでる。
- ③ゆでた野菜としらす干し、調味料を混ぜ合わせる。

今回で「たいとうやさいんふお」は終了となります。今までお届けしたレシピが、皆さんの野菜不足解消のお役にたてれば幸いです。

▷問合せ 児童保育課 TEL (5246) 1692

心配な方、その存在に相続人などが気付いてくれるか不安という方におすすめです。詳しくは、法務省HPまたは法務局で配布しているパンフレットをご覧ください。

▷問合せ 東京法務局供託課 TEL (5213) 1441

●全国一斉「こどもの人権相談」強化週間 いじめ・虐待などの子供をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、法務局職員・人権擁護委員が相談に応じます。

▷日時 8月23日(水)～29日(火)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

・「こどもの人権110番」電話番号(無料) TEL 0120-007-110

▷問合せ 東京法務局人権擁護部第二課 TEL 0570-011-000(ナビダイヤル)

●赤い羽根共同募金の配分(助成金)申請を受け付けます

▷応募資格 児童・保育・障害者施設・小規模作業所等(会社法人経営を除く)

▷対象事業 備品整備・小破修繕・研修講習会等

▷申請上限額 事業総額の75%以内で30万円まで(実際の配分額は配分推せん委員会で決定)

▷申込方法 申請書(東京都共同募金会HPからダウンロード可)に必要事項を書いて下記問合せ先へ

▷申込締切日 9月29日(金)(必着)

▷問合せ 東京都共同募金会台東地区配分推せん委員会事務局(台東区社会福祉協議会内) TEL (5828) 7545

●ハローワーク上野就職支援セミナー参加者募集(予約制)

- ・書類作成セミナー 8月9日(水)午後2時～3時30分
- ・就職セミナー(39歳以下の方対象) 8月23日(水)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#

俳句

台東区 俳句同好会

▽問合せ 台東区俳句同好会 諏訪員 巨 TEL (3873) 2958

どくだみや刈るにはあはれ十字花 加藤昭子

やることの山と積まるる梅雨晴間 北根紀子

薫風や両手払げて一人占め 工藤真澄

柔らかき夏草食みて牛肥る 野中昌子

清澄の池の青驚動かざる 鈴木千恵

雨だれの早きリズムや梅雨に入る 田口幸子

羅の袖に小銭の乗車券 由川玉蔵

南国のやうに荒梅雨狂ひけり 森田昌弘

灰色の窓に斜線の梅雨きたる 吉田すすむ

紫陽花の毬に癒され午後散歩 山脇美和子

梅雨寒や背中丸める猫と吾 斎藤まさ子

父の日や眠り続ける腕時計 横堀やす江

手の老いを夏手袋の隠しをり 永井サカエ

時の日や残されし日々過ぎし時 箱守田鶴

芍薬の密かに果つる今宵かな 石川カヨ子

別人にちよつとなつた気サングラス 菊池ミネ

真つ新な今日の始まり単衣着る 石川昭子

隅田川風呼びやすき簾かな 西村俱子

遊歩道足裏にやさし菖蒲園 山本玲子

夏服の少女眩しく擦れ違ふ 見月美知代