

## 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「池波正太郎が愛した思い出の地を巡る下町散歩」

▷日時 10月16日(日)午前10時～正午  
▷対象 16歳以上の方  
▷定員 15人(先着順)  
▷講師 台東区観光ボランティアの会  
▷費用 500円(保険料など)  
▷申込開始日時 9月5日(月)午後1時  
▷場所・申込み・問合せ 今戸社会教育館  
TEL (3873) 4140

●第15回零の会絵画展

▷日時 10月10日(祝)～16日(日)午前10時～午後5時(最終日は3時まで)  
▷場所 隅田公園リバーサイドギャラリー  
▷問合せ 矢口  
TEL 090 (3222) 0665

●区民健康無料相談(事前申込不要)

身体の痛み相談のほか、体力測定、骨密度測定、足裏バランス測定ができます。  
▷日時 10月2日(日)正午～午後4時(最終受付3時30分)  
▷場所 生涯学習センター1階アトリウム  
▷問合せ 東京都柔道整復師会台東支部 有賀 TEL (3871) 3993

●渡邊智道リサイタル 名手、毛利伯郎氏をゲストに迎えて

▷日時 9月28日(水)午後7時～8時40分  
▷場所 生涯学習センターミレニアムホール  
▷対象 区内在住の18歳以上の方

▷定員 30人(先着順)  
▷内容 ピアノとチェロによる演奏会  
▷曲目 ラフマニノフ「リラの花」「チェロソナタ」ほか

▷費用 3,000円(一般料金は4,000円)  
※区内在住の60歳以上の方は抽選で5人まで無料

▷申込方法 催し名・参加人数・住所・氏名をメールで下記問合せ先へ  
▷申込締切日 9月20日(火)  
▷問合せ 水谷  
TEL 090 (8485) 5418  
Eメール ongakutankyu@yahoo.co.jp

●初心者向けスマートフォン・パソコン相談会(抽選)

▷日時 ①10月15日(出) ②11月12日(出) ③12月10日(出) 各午前10時、11時  
▷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 4人(抽選)  
▷内容 スマートフォン・パソコンの使い方を個別に説明します(約50分)。  
※所持者は持参お願いします。

▷申込方法 往復はがきまたはメールに、氏名・電話番号・希望日程(①～③)・希望時間・スマートフォン、パソコンを利用してやりたい事を書いて下記申込み先へ

▷申込締切日(必着) ①9月22日(木) ②10月28日(金) ③11月25日(金)  
▷申込み 〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課  
▷申込み・問合せ ITボランティア虹の会 中村 TEL 050 (3635) 0414  
Eメール itniji@yahoo.co.jp

## たいとうやさいんふお

新連載が始まります!  
毎月5日号で、野菜のプチ情報をお伝えします!  
日本人の1日の野菜摂取目標量は350gですが、現状では、平均で約70g不足しています。  
野菜料理を1皿プラスして、不足分の70gを補いましょう!

**「チンゲンサイ」ってどんな野菜?**  
βカロテンが多い緑黄色野菜のひとつですが、カルシウムも豊富に含まれています。アクがほとんどなく、煮る、焼く、炒める、蒸すなど、さまざまな方法で調理しても、鮮やかな緑色が保たれます。味にくせがなく、幅広い料理に合う野菜です。

**青菜とひじきのごま和え** 【1人分】エネルギー31kcal 食塩相当量0.7g

**材料(2人分)**  
・チンゲンサイ 1株  
・にんじん 15g  
・ひじき(乾) 5g  
・しょうゆ 大さじ1/2  
・だし汁 小さじ2  
・すりごま 小さじ2

**作り方**  
①チンゲンサイはゆでて、3～4cmの長さに切り、水気をしぼる。  
②ひじきはたっぷりの水につけて柔らかく戻し、ゆでる。  
③にんじんは千切りにしてさっとゆでる。  
④ボウルにしょうゆ、だし汁、すりごまを入れて、チンゲンサイ、水気を切ったにんじん、ひじきを加えてあえる。

▷問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440

### 会員募集

●カラオケ「浅草歌謡同好会」

▷日時 火曜日(月3回)午後1時30分～4時、金曜日(月3回)午後2時～4時  
▷場所 清川区民館ほか  
▷会費 月額各3,000円  
▷問合せ 倉田  
TEL (3856) 1522

●かんたんスケッチ

▷日時 水曜日午後1時～5時  
▷場所 生涯学習センターほか  
▷会費 月額2,000円  
▷問合せ 岡田  
TEL 090 (4130) 4954

### 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 9月14日(水)・30日(金) 午後2時～3時30分  
・面接対策セミナー 9月21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#

●全国一斉不動産街頭無料相談会

▷日時 10月1日(土)午前10時～午後4時  
▷場所 アルカキット錦糸町前(JR錦糸町駅)  
▷相談員 弁護士・税理士・宅地建物取引士等  
▷問合せ (公社)全日本不動産協会東京都本部 城東第二支部  
TEL (6658) 8526

●遺言・相続110番(無料電話相談会)

▷日時 9月21日(水)午前10時～午後3時  
▷問合せ 第一東京弁護士会遺言センター  
TEL (3595) 1154

●神田川流域河川整備計画(変更原案)に対する意見募集を行います

東京都で神田川流域の河川整備計画(変更原案)を作成したので、皆さんのご意見を募集します。ご意見については、郵送またはEメールで、東京都建設局河川部までお寄せください。なお、電話での意見募集

は行っていません。

▷閲覧場所 東京都建設局河川部、東京都第六建設事務所

※東京都建設局HPでも閲覧できます。

▷閲覧および意見受付期間(閉庁日除く) 9月5日(月)～10月4日(火)

▷問合せ 〒163-8001 東京都建設局河川部計画課  
TEL (5320) 5414  
Eメール S0000384@section.metro.tokyo.jp

●保育士就職支援研修・就職相談会(北会場)

▷日時 10月2日(日)午後2時  
▷場所 北とぴあ(北区王子1-11-1)  
▷対象 都内で就職を希望する保育士資格をお持ちの方(資格取得見込みの方も含む)  
▷プログラム

①就職支援研修会(オンライン開催)  
今日求められる保育士像の講義や保育園園長による実際の保育現場の話など、就職に役立つ話  
※就職相談会申込者限定(申込者に視聴用URL、パスワードをメール送付予定)

②就職相談会 午後2時～4時  
北区・台東区・墨田区・江東区・荒川区・足立区・葛飾区・江戸川区の民間保育園がブース出展予定

※履歴書不要、服装自由、入退場自由  
▷申込方法 東京都保育人材・保育所支援センターHPから申込み  
▷問合せ 東京都保育人材・保育所支援センター TEL (5211) 2912

●10月から労働者協同組合法が施行されます

労働者協同組合とは、組合員が出資し、それぞれの意見を反映して組合の事業が行われ、組合員自らが事業に従事することを基本原理とする組織です。詳しくは、厚生労働省「労働者協同組合」HPをご覧ください。

▷問合せ 法律・制度、手続き等に関することは東京都産業労働局雇用就業部  
TEL (5320) 6215  
事業内容・組織運営に関することは特定非営利活動法人ワーカーズコープ  
TEL (6626) 6204