R80 古紙配合率80%再生紙を使用しています

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

催しものなど▶ 会員募集▶

催しものなど

●初めてのフラダンス
▷**日時** 3月17日㈮・24日㈮ 午後7時～8時
▷**場所** 生涯学習センター
▷**対象** 中学生以上の方
▷**定員** 各10人（先着順）
▷**費用** 500円
▷**申込締切日** 3月10日㈮
▷**申込み・問合せ** 髙橋
TEL 090（3144）6600

●抽象画家KAZUSAと木のおもちゃ作家小田切祐佳の初2人展「spring×fun」
▷**日時** 2月23日㈷～26日㈰午前11時～午後6時（最終日は5時まで）
▷**場所** 合羽橋Space Soil（台東区松が谷3－1－12 Kappa.D.C）
※期間中、各作家がワークショップも企画しています。詳しくは、右記へお問合せください。
▷**問合せ** 小田切
TEL 090（6122）0436

●赤ちゃんのねんね相談（Zoom開催）
▷**日時** ご都合に合わせて随時開催（30分無料相談）
▷**対象** 子育て中の保護者の方
▷**相談内容** 寝ぐずり、夜泣き等の赤ちゃんの睡眠トラブル
▷**申込方法** 氏名、メールアドレス、子供の月齢、1番困っていることを電話で下記問合せ先へ
▷**問合せ** 木下 TEL 080（6530）2461

●特別講演会「生物学から観たホンマでっか!?な生き方」
▷**日時** 3月7日㈫午後6時～7時30分
▷**場所** 東天紅上野本店3階「鳳凰の間」（台東区池之端1－4－1）
▷**定員** 200人（先着順）
▷**講師** 池田清彦氏（生物学者）
▷**申込方法** 上野法人会HPから申込むか電話で下記問合せ先へ
▷**申込締切日** 2月22日㈬
▷**問合せ** （公社）上野法人会
TEL（5818）1151

●健康マージャン教室無料体験会（認知症予防に最適）
▷**日時** 2月21日㈫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16人（先着順）
▷**申込み・問合せ** 峰村
TEL 070（6519）4181

会員募集

●運命学（東洋占星術で勝ち組・開運法・悩み事解決策）を学びませんか
▷**日時** 月1～2回午前10時～正午ほか
▷**場所** 生涯学習センターほか
▷**会費** 月額5,000円
▷**問合せ** 結希 TEL 090（2761）7917

●ボンジュール・マチネ・コラール(ボイストレーニングの会)
▷**日時** 第2・4日曜日午前10時～正午
▷**場所** 根岸社会教育館ほか
▷**会費** 月額2,000円
▷**問合せ** 森岡
TEL 080（1308）1506

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 2月8日㈬・22日㈬ 午後2時～3時30分
・面接対策セミナー 2月15日㈬ 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#

●東京都電気機械器具製造業最低工賃が改正されました
4年12月24日から、東京都内において電気機械器具製造業務に従事する家内労働者に適用される最低工賃が改正されました。
▷**問合せ** 東京労働局賃金課家内労働係
TEL（3512）1614

たいとうやさいんふぉ

～プラス1皿で野菜の不足分70gを補おう！～

かぼちゃを食べよう！

かぼちゃにはカロテンやビタミン類が豊富に含まれています。煮物が定番のかぼちゃですが、団子にして汁物に入れると、彩りもよく寒い冬にぴったりです。野菜がたっぷりとれるかぼちゃ団子汁は、学校給食でも人気メニューです。

かぼちゃ団子汁 【1人分】エネルギー89kcal 食塩相当量0.8g

材料（2人分）
・だし汁 240cc ・鶏肉 10g
・油揚げ 1/2枚 ・人参 2㎝分
・大根 1.5㎝分
・長ネギ 10cm分
・ほうれん草 1株
・しょうゆ 小さじ2
・みりん・酒 各小さじ1/3
・かぼちゃ 40g
・片栗粉 18g

作り方
①鶏肉は一口大に切る。油揚げは短冊切りにする。人参と大根はいちょう切り、長ネギは小口切り、ほうれん草はゆでて3㎝幅に切る。
②だし汁の中に①の具を入れる。鶏肉と野菜が煮えたら調味料を入れる。
③かぼちゃは蒸して皮をとり片栗粉を混ぜて棒状に伸ばして切る。ゆでて浮き上がったら、②の汁に入れる。

▷**問合せ** 学務課 TEL（5246）1413

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

羽根つきも凧揚げもなく今正月 日野茂
除夜の鐘聞きつ心の煤払い 仲佐恵一
初明かりやはらかに海染めにけり 富山勉
靴下を脱ぎて気を張る寒稽古 梅原英嗣
餅花や歩道の見ゆる窓に待つ 折笠しげ
丸餅はふるさとの味雑煮食む 石川昭子
爽快な十代の子の歌はじめ 菊地ミネ
離れ住む曾孫加わり初笑ひ 西村倶子
衣の香や女正月はなやげり 田渕伊佐子
暫くと舞台いつぱい初芝居 石川カヨ子
センターへ子に送られて初句会 山本玲子
夕星や光まさるる寒の入 加藤昭子
膝小僧出して駆ける子空っ風 北根紀子
千代紙の手作り句帳初御空 工藤真澄
家具のなき新居のこたつ猫になる 鈴木千恵
公魚や風をあやつる帆引船 田口幸子
「今着いた」僅か五秒の初電話 橘屋玉蔵
新雪に願ふ足跡鎮守森 野中昌子
終り良き日々を願ひて初御空 森田昌弘
初市の菜に慈雨ありて青さ濃し 吉田すすむ