

(7)

**おうちで作ろう!** **元気食堂メニュー**  
 【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



**みょうがときゅうりの甘酢漬け**  
 旬の香味野菜「みょうが」と夏野菜のきゅうりを使ったレシピを紹介します。セロリも加え、冷蔵庫に常備菜としてストックしてみてもいいかですか?

**ポイント**  
 独特の香りをもつみょうがには、食欲を増進させる効果があり、先端の紅色が鮮やかでふっくらしたものが良質です。甘酢漬けは酢の酸味と唐辛子の辛さで塩分を控えることができます。

- 【材料】3～4人分**
- みょうが……………8個
  - きゅうり……………1本
  - セロリ……………1/2本
- 甘酢**
- ▶酢……………大さじ4
  - ▶砂糖……………大さじ2
  - ▶塩……………小さじ1/3
  - ▶昆布だし……………小さじ2
  - ▶赤唐辛子……………適量

- 【作り方】**
- ① みょうがは縦半分に切り、きゅうりは約7mmの斜め切りに、セロリも表面の皮をむき約7mmの斜め切りにして、それぞれに塩(分量外)を軽くまぶして5分おく。
  - ② Aの調味料を混ぜ合わせ甘酢をつくる。
  - ③ 熱湯に①を入れ、10秒程度ゆでて水気を切り、②の甘酢に30分程度漬ける。

**【栄養成分表示】**  
 エネルギー37kcal たんぱく質1.0g 脂質0g 炭水化物8.5g 食塩相当量0.5g

献立作成：東京聖栄大学

**かつしかの元気食堂とは**  
 区では、栄養バランスが良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文が出来たりするなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。

7月1日現在、認定店は区内98カ所です。認定店の場所など、詳しくは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→かつしかの元気食堂)をご覧ください。

また、区では認定店を募集しています。登録したい飲食店の方は、健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。

**施設からのお知らせ**

**■証明書自動交付サービスの利用を停止します**

【日時】8月4日(土)終日

電気設備定期点検のため、コンビニエンスストア(セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルKサンクス、コミュニティ・ストア、ミニストップ)での証明書自動交付サービス(住民票の写し、印鑑登録証明書、特別区民税・都民税課税(非課税)証明書、納税証明書)を停止します。

【担当課】戸籍住民課 ☎5654-8192

**■粗大ごみの受け付けを一時停止します**

システムメンテナンスのため、次の期間受け付けを一時停止します。

【停止期間】

電話 8月5日(日)終日

インターネット 8月4日(土)午後8時～5日(日)午後7時

【問い合わせ】

粗大ごみ受付センター ☎5296-4400

【担当課】リサイクル清掃課

**図書館映画会(8月分)**

中学生以上の方 【担当課】中央図書館 ☎3607-9201

実施日	図書館	タイトル(制作年/主演)
8/11(土・祝) 午後2時から	亀有	武器よさらば (1932年/ゲイリー・クーパー ヘレン・ヘイズ)
8/11(土・祝) 午後5時から	中央	フランケンシュタイン (1931年/コリン・クライブ)
8/25(土) 午前10時から	お花茶屋	HANA-BI (1998年/ビートたけし)
8/25(土) 午後1時から		男はつらいよ 知床慕情 (1987年/渥美清・竹下景子)
8/25(土) 午後3時15分から		男はつらいよ 奮闘編 (1971年/渥美清・榎原るみ)

**お知らせ**

**総合教育会議を傍聴できます**

区長と教育委員会による教育行政の推進を図る会議です。

【日時】8月2日(木) 午後2～3時

【会場】区役所4階教育委員会室

【定員】10人

【申込方法】7月27日(金)午前9時から電話で(先着順)【申し込み・担当課】政策企画課

☎(5654)8185

**葛飾区教育振興基本計画策定検討委員会を傍聴できます**

葛飾区教育振興基本計画(平成31(2019)～35(2023)年度の策定について審議します。

【日時】8月3日(金) 午前10時～正午

【会場】ウイメンズパル(立石5-27-1)

【定員】10人

【申込方法】電話で8月1日(水)午後5時まで(多数抽選)【申し込み・担当課】教育総務課

☎(5654)8449

**葛飾区子ども子育て会議を傍聴できます**

「葛飾区子ども・子育て支援事業計画(平成27～31(2019)年度)」の実施状況などについて審議します。

【日時】8月6日(月)

**午後2～4時**

**【会場】かつしかエコライブラザ(立石1-9-1)**

【定員】10人程度

【保育】1歳以上就学前のお子さん5人

【申込方法】電話で7月31日(火)午後5時まで。【申し込み・担当課】育成課

☎(5654)8595

**葛飾区社会教育委員の会議を傍聴できます**

「区民のよりどころとなる図書館を目指して」をテーマに協議します。

【日時】8月10日(金) 午後2～4時

【会場】区役所7階会議室

【定員】10人程度

【担当課】生涯学習課

☎(5654)8479

**都営住宅の入居者を募集します**

住宅にお困りの所得の低い方を対象とした住宅です。

【募集住宅】①家族向(ひとり親・高齢者・心身障害者・多子・特に所得の低い世帯1272戸、家族向(車いす使用者世帯)18戸

②単身者向217戸、単身者用車いす使用者向8戸

③シルバニア単身者向59戸、二人世帯向15戸

④病死の発見が遅れた住宅等112戸

①は、書類審査・実態調査により住宅に困っている度合いの高い順にあつせん

します。その他は抽選です。

【募集案内・申込書配布期間】8月1日(水)～9日(木)(土・日曜日を除く)

【募集案内・申込書配布場所】住環境整備課(区役所3階307番)、西生活課(区役所2階234番)、福祉事務所東庁舎(金町1-6-24)、区民事務所、区民サービスコーナー、東京都住宅供給公社新小岩窓口センター(西新小岩1-1-2)

東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.tokyo-usj.or.jp/>)からも取り出せます。

【申込方法】郵送で、①は東京都住宅供給公社都営住宅募集センター、②～④は渋谷郵便局へ、8月13日(月)必着まで。窓口では受け付けできません。

詳しくは、募集案内をご覧ください。

【問い合わせ】東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎0570(010)810

▽右記以外の期間(土・日曜日、祝日を除く) ☎(3498)8894

**民間建築物のバリアフリー整備費用を補助します**

高齢の方や障害のある方が利用しやすくなるように建築物を改修する方に、整備費の一部を補助します。

着工前の申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせ ☎(3602)1238

**HIV即日検査 性感染症検査**

無料・匿名の検査です。HIV検査は、感染の機会から3カ月以上経過していないと正しい検査結果が出ないことがあります。

【日時】8月3日(金)午前9～10時 直接会場へ(先着順)。

【定員】40人

【内容】血液検査および尿検査(尿検査は、最後に尿をして1時間以上たつてから採尿します)

【その他】HIV即日検査の結果は、検査当日にお伝えします。性感染症(クラミジア・梅毒)の検査結果とHIV検査結果が判定保留の場合は、8月17日(金)午前9～10時に保健予防課でお伝えします。

【会場・担当課】保健予防課(青戸4-15、14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1238

