

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 葛飾区ゆかりの トップアスリート 日本代表決定!

開催日程
オリンピック
 7月23日(金)～8月8日(日)
パラリンピック
 8月24日(火)～9月5日(日)

葛飾区ゆかりのトップアスリートに認定されている4選手が、東京2020大会への出場を決めました。メダル獲得に向けての熱い戦いをみんなで応援しましょう!

【担当課】生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111



柔道
100kg級
決定



ウルフ アロン選手
1996年2月25日生まれ
小松南小学校出身。得意技は大内刈り

競泳200m自由形
4×200mリレー
決定



松元克央選手
1997年2月28日生まれ
東水元小学校・常盤中学校出身

競泳100・200m平泳ぎ
女子4×100mメドレーリレー
決定



渡部香生子選手
1996年11月15日生まれ
堀切小学校出身

パラアーチェリー
男子個人(W1クラス)
決定



大山晃司選手
1991年10月21日生まれ
葛飾区アーチェリー協会・警視庁所属

おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

今が旬

かぶの梅おかか和え

春のかぶは、やわらかくてみずみずしいのが特徴です。梅の酸味とおかかの旨味でさっぱりとおいしくいただけます。



ポイント

- ◎かぶの根に含まれているビタミンCは、熱に弱いので、生で食べることで効率的に摂取できます。
- ◎かぶの葉・茎にはビタミンKと葉酸が豊富に含まれています。葉も捨てずにゆでると、汁物の具などに無駄なく使えます。

【作り方】

- ①かぶの根はスライサーで薄切りにし、茎は3mmに切る。
- ②ボウルに①を入れ塩もみし、5分ほど置く。
- ③調味料Aをよく混ぜ合わせる。
- ④②を絞って水気を切り、砂糖をまぶしてよく和える。
- ⑤④に③を加え、和える。

【材料】2人分

- かぶ(茎がついたもの) 1個(120g)
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ2/3
- ▶梅肉(チューブ) 小さじ2/3
- ▶しょうゆ 少々
- ▶かつおぶし 少々

【栄養成分表示】1人分
 エネルギー16kcal たんぱく質0.7g 脂質0.1g 炭水化物3.7g 食塩相当量0.6g

献立作成：東京聖栄大学

粗大ごみの収集と持ち込みには申し込みが必要です

【担当課】リサイクル清掃課

高さ・幅・奥行の一边が30cmを超える大型のごみ(家具・自転車など)は粗大ごみとなります。

連休中や連休明けは電話が大変混み合います。インターネットでは24時間申し込みが可能ですので、ぜひご利用ください。

【申込受付】

▷電話/午前8時～午後7時

☎03-5296-4400

▷インターネット/24時間

<https://sodai.tokyokankyo.or.jp>

申込手順

①粗大ごみの大きさを測り、電話かインターネットで申し込む(大きさや材質により受け付けできない場合があります)。

②排出方法を選択する。

▶収集の場合 排出場所は、玄関先や門前など屋外で道路に面した場所にしてください(建物の中からは収集できません)。

▶持ち込みの場合 持込ステーションを指定する(葛飾西(奥戸)か葛飾東(東水元)のいずれかを指定してください)。

③収集日を選択する。

排出手順

①料金分の粗大ごみ処理券を購入し、収集日と氏名または受付番号を記入する。

②粗大ごみそれぞれに、料金分の粗大ごみ処理券を貼り付ける。

③粗大ごみを排出する。

▶収集の場合 当日の午前8時までに、指定した排出場所に出す。

▶持ち込みの場合 当日の午前8時～午後4時までの間に本人確認書類(健康保険証など)を持参して、指定した持込ステーションに持ち込む。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

おかげさまで 葛飾江戸川で **Tascai**

創業56年 見積無料

プロによる確かな技術力。車検を受けるなら **京葉オートライフ!!**

「広報かつしか」をご持参の上、車検予約または車検入庫していただいたお客様に!

BOXティッシュプレゼント! 5箱

京葉オートライフ 奥戸営業所
 東京都葛飾区奥戸3-24-7 詳しくはHPで
 ☎03-3696-1201 <https://www.keiyoauto.co.jp/>

