

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

- 日本の調べin奏楽堂
 - ▷日時 4月29日(祝)午後3時開演
 - ▷場所 旧東京音楽学校奏楽堂
 - ▷費用 2,500円 (18歳以下は500円)
 - ▷出演 東京藝術大学卒業生
 - ▷内容 箏、尺八、三絃、十七絃、フルート、ソプラノ、テノールによる和洋折衷コンサート
 - ▷曲目 「越後獅子」「椰子の実」「愛燦燦」「月の沙漠」「風の歌」「水の変態」ほか
 - ▷問合せ 日本の調べ実行委員会 佐藤 TEL 090 (6246) 3584
- 馬道地区健康推進委員主催 春のウォーキング (予約不要)
 - ▷日時 4月16日(日)午前9時30分受付、10時出発
 - ▷場所 千束公園～東京都慰霊堂(墨田区横網2-3-25)
 - ※雨天時等の状況によっては中止
 - ※飲み物持参、動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。
 - ▷問合せ 馬道地区健康推進委員リーダー 堀内 TEL 090 (3570) 0070
- 第2回翠緑盆栽展
 - ▷日時 4月14日(金)～16日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時30分まで)
 - ▷場所 上野グリーンクラブ(台東区上野公園3-42)
 - ▷内容 名品盆栽、季節感のある逸品盆栽の展示
 - ▷費用 500円
 - ▷問合せ 小林 TEL (5685) 5656
- 初めてのフラダンス
 - ▷日時 5月11日(木)・18日(木)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 5月8日(月)
 - ▷申込み・問合せ 高橋 TEL 090 (3144) 6600
- アロマ体験ワークショップ(親子で参加もOK)
 - ▷日時 4月15日(出)午後2時30分～3時30分
 - ▷場所 台東区民会館8階
 - ▷定員 10人(先着順)
 - ▷費用 1,500円
 - ▷申込み・問合せ 梨本 TEL 090 (1885) 7621
- 認知症家族介護者教室～上手な接し方とストレスを溜めないコツ～
 - ▷日時(全3回) 5月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時30分～午後0時30分
 - ▷場所 清川区民館、馬道区民館
 - ▷対象 認知症の家族を介護している方
 - ▷定員 6人(先着順)
 - ▷講師 精神科医・臨床心理士等
 - ▷申込み・問合せ ほうらい地域包括支援センター 佐伯 TEL (5824) 5626
- ATLIER DU MUSICA(ダルクローズメソッドによるリトミックを親子で楽しめます)
 - ▷日時 4月28日(金)①午前10時～10時45分 ②11時～11時45分、③午後2時～4時
 - ▷場所 ①②③生涯学習センター
 - ▷対象(定員) ①生後10か月～1歳の子供と保護者(10組) ②2歳～3歳の子供と保護者(10組) ③発達がゆっくりの未就学児と保護者(5組)

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!～

冷蔵庫で冷やすとより一層おいしく食べられます!

今回は保育園給食の人気メニューを紹介します!

きゅうりを食べましょう!

きゅうりを加熱するというと意外に思われるかもしれませんが、生とは違う美味しさが楽しめます。ポリポリとした食感で、子供たちも大好きなメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

中華きゅうり 【1人分】エネルギー30kcal 食塩相当量0.3g

●材料(大人2人、子供2人分) ●作り方

- ・きゅうり 2本
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1と1/2
- ・酢 小さじ1

- ①きゅうりは縦に4等分にし、さらに食べやすい長さに切る。
- ②ごま油できゅうりを軽く炒める。
- ③砂糖、醤油、酢を加えて、味がなじむまで煮る。

▷問合せ 児童保育課 TEL (5246) 1692

- ▷費用 ①②③親子1組1,000円
- ▷申込み・問合せ 飯島 TEL 090 (2415) 4599

会員募集

- クラシック・ギターの合奏団「アンサンブル・マーキュリー」(クラシック・ギター経験者)
 - ▷日時 火曜日(月3回) 午後6時30分～8時30分
 - ▷場所 生涯学習センターほか
 - ▷会費 月額1,000円、入会金1,000円
 - ▷問合せ 横田 TEL (3842) 6936

官公署だより

- 税理士による税の無料相談会
 - ・上野支部(予約制)
 - ▷日時 4月～6年3月の毎月第3火曜日 午前10時～正午(1人30分まで)
 - ▷場所・申込み・問合せ 東京税理士会上野支部(池之端1-1-7 2階) TEL (3831) 8851
 - ・浅草支部(予約制)
 - ▷日時 4月～6年1月の第2木曜日(8月

- を除く)午後1時～4時(1人30分まで)
- ▷場所 浅草税理士会館5階会議室(蔵前3-4-5)
- ▷申込み・問合せ 東京税理士会浅草支部 納税者支援センター TEL (3862)5855
- 国民年金保険料が変更になりました
 - 5年度の保険料は、4月分から月額16,520円となりました。また、国民年金の年金額は、満額の老齢基礎年金と障害基礎年金2級の場合、795,000円(68歳以上の既裁定者は、792,600円)です。
 - なお、年金額のお知らせについては、6月に日本年金機構から送付される予定です。
 - ▷問合せ 日本年金機構「ねんきんダイヤル」TEL 0570 (05) 1165 050で始まる電話でかける場合 TEL (6700) 1165 上野年金事務所 TEL (3824) 2511
- 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 4月12日(水)・26日(水)午後2時～3時30分
 - ・面接対策セミナー 4月19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#