葛飾区

明るい選挙ポスターコンクール 優秀作品が決まりました

区内小・中学校・高校28校、807点の応募の中から、次の方々の作品が選ばれました(敬称略)。

【担当課】 選挙管理委員会事務局 ☎(5654)8493

小学生の部

最優秀賞
田中栄理菜（二上小5年）

優秀賞
宇津木涼（中青戸小5年）

中学生の部

最優秀賞
佐藤涼寧（金町中2年）

優秀賞
外川歌恋（金町中1年）
熊谷悠恵（金町中2年）
郷原理子（金町中2年）
矢内麻尋（金町中3年）
小林珠久（金町中3年）
滝澤咲（金町中3年）
佐藤太月（金町中3年）
伊藤歩実（桜道中3年）
向井マリアアリサ（堀切中3年）

高校生の部

最優秀賞
梅津陽菜（葛飾商業高校2年）

優秀賞
清田心咲（葛飾商業高校2年）

優秀作品の展示

日　時	会　場
12/20(木)午前9時～12/26(水)正午	高砂地区センター(高砂3 - 1 - 39)
12/27(木)午前9時～1/9(水)正午(12/29(土)～1/3(木)を除く)	新小岩北地区センター(東新小岩6 - 21 - 1)
1/10(木)午前9時～1/16(水)正午	亀有地区センター(亀有3 - 26 - 1リリオ館7階)
1/17(木)午前9時～1/23(水)正午(土・日曜日を除く)	区民ホール(区役所2階)
1/24(木)午前9時～1/30(水)正午	堀切地区センター(堀切3 - 8 - 5)
1/31(木)午前9時～2/6(水)正午	金町地区センター(東金町1 - 22 - 1)

薬物乱用防止ポスター・標語 入賞作品が決まりました

区内中学校7校、ポスター131点・標語216点の応募の中から、次の方々の作品が入選しました(敬称略)。

【担当課】 地域保健課 ☎(3602)1231

ポスターの部

最優秀賞
マリクラコ莉々（青葉中1年）

優秀賞
篠塚日香莉（小松中1年）
藤田美優（青葉中1年）
宮地優羽（桜道中2年）

佳作
長田蘭（青葉中1年）
上鈴木菜奈（青葉中1年）
名取実々（青葉中2年）
長谷川幸志（小松中2年）
森真桜（青葉中1年）

標語の部

最優秀賞
池田恵実（青戸中1年）

薬物を
使用しないで
させないで
明るい未来を
つくろうよ

優秀賞
神山優華（青戸中1年）
金城心遥（上平井中3年）
佐藤菜々美（上平井中3年）

佳作
上野愛珠（上平井中3年）
小川瑠々（上平井中3年）
川島穂乃香（上平井中3年）
山下莉奈（上平井中3年）
渡邉燃（上平井中3年）

薬物乱用防止葛飾区民大会

薬物乱用防止ポスター・標語の最優秀賞と優秀賞の表彰および薬物乱用防止についての講演会を行います。

【日時】 11月22日(木)午後5時～6時30分
直接会場へ。

【会場】 健康プラザかつしか(青戸4 - 15 - 14)

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動期間です

【担当課】 男女平等推進センター ☎5698 - 2211

夫やパートナーからの暴力(DV)、性犯罪、売買春、人身取引、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害するものです。この機会に女性に対する暴力について考え、暴力のない社会を築きましょう。

関連イベント

期間　11月10日(土)～26日(月)(24日(土)・25日(日)は休館)
会場　男女平等推進センター(立石5 - 27 - 1ウィメンズパル内)

- 女性に対する暴力を考えるパネル展示
- アンケートに回答いただいた方にメモ帳プレゼント
- オリジナルパープルリボン作成コーナー(無料)
  11月12日(月)・19日(月)午後3～4時
  お茶を飲みながらリボンを作成する「ぱるかふぇ」を開催します(予約不要)。

- パープルリボンツリーの展示
  「暴力を許さない」「あなたはひとりじゃない」という気持ちを込めて、ツリーにリボンを飾り付けます。

DV相談窓口

ひとりで悩まず、下記へご相談ください。

▶男女平等推進センター(立石5 - 27 - 1ウィメンズパル内)
☎5698 - 2211
月・木曜日／午前10時～午後5時
(要予約。祝日・年末年始を除く)

▶東京ウィメンズプラザ　☎5467 - 2455
午前9時～午後9時(年末年始を除く)

▶東京都女性相談センター　☎5261 - 3110
月～金曜日／午前9時～午後8時(祝日・年末年始を除く)

夜間・緊急の場合
▶東京都女性相談センター　☎5261 - 3911
▶警察　110番

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

レンコンとごぼうのわさびきんぴら

秋から冬にかけて、根菜類は旬を迎え、甘みが増しておいしくなる時期です。今回は、レンコンとごぼうを使ったメニューを紹介します。

ポイント
レンコンとごぼうには食物繊維が多く含まれており、噛みごたえがあります。ゆっくりよく噛んで食べることにつながり、食べ過ぎを防ぐ効果があります。また、レンコンには疲労回復や風邪の予防効果が期待されるビタミンCが多く含まれています。

【材料】2人分
- レンコン ……100g
- ごぼう ……1/4本
- わさび……少々
- ごま油 ……小さじ1/2
- Ⓐ
  - ▶しょうゆ ……大さじ1/2
  - ▶みりん ……大さじ1/2
  - ▶酒 ……大さじ2/3

【作り方】
① レンコンはいちょう切りに、ごぼうは細切りにして酢水に漬けた後、水気を切る。
② フライパンを熱し、ごま油を入れて、①を竹串が刺さるくらいの硬さになるまで炒め、Ⓐを加えてさらに炒める。
③ わさびと②をあえる。

【栄養成分表示】
エネルギー67kcal　たんぱく質1.1g　脂質0.5g　炭水化物8.6g　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できたりするなど、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。

10月1日現在、認定店は区内101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。