

3月15日(月)から

# 青砥駅周辺の道路を喫煙禁止区域に指定します

【担当課】 地域振興課  
☎03 - 5654 - 8229

「葛飾区きれいで清潔なまちをつくる条例」では、駅周辺の人通りの多い道路や区が管理する公園・児童遊園などを喫煙禁止区域に指定しています。駅周辺の道路については、これまでJR新小岩駅・金町駅・亀有駅・綾瀬駅と京成立石駅・お花茶屋駅・堀切菖蒲園駅周辺を指定しました。

3月15日(月)から新たに**青砥駅周辺**の道路を喫煙禁止区域に指定し、区域内において指定喫煙場所以外で喫煙することを禁止します。

区では、区内全域でごみや吸い殻のポイ捨て・歩きたばこを禁止し、喫煙禁止区域外で喫煙する際には他人への危険・迷惑とならないよう配慮する義務を条例で規定しています。  
マナーを守って、誰もが快適で住みよいまちづくりにご協力をお願いします。

## 指定する喫煙禁止区域



喫煙禁止区域内に指定喫煙場所を設置し、分煙化を図ります。

喫煙禁止区域  
指定喫煙場所



歩きたばこは区内全域で禁止されています。



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



### 根菜の和風サラダ

寒い冬に旬を迎える根菜類は煮物が定番ですが、サラダにしてもおいしくいただけます。



#### ポイント

レンコンと豆苗に含まれるビタミンC、ニンジンと豆苗に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。また、ゴボウに多く含まれる食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

#### 【材料】2人分

- レンコン .....1/3節
- 豆苗 .....1/3袋
- ゴボウ .....1/6本
- ニンジン .....1/8本
- ▶ 酢 .....小さじ1
- ▶ しょうゆ .....小さじ2/3
- ▶ 砂糖 .....小さじ1/2
- ▶ サラダ油 .....小さじ1・1/2
- ▶ 練りからし・塩 .....少々
- ▶ すりおろしたマネギ .....大さじ1

#### 【作り方】

- ① レンコンは1~2mmの厚さの半月切り、ゴボウはさがき、ニンジンは5cmの長さの千切りにする。
- ② ①を茹でて粗熱をとっておく。
- ③ 豆苗は豆と根の部分落とし、5cmの長さに切る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②に③を加えて④のドレッシングと和える。

#### 【栄養成分表示】1人分

エネルギー75kcal たんぱく質1.9g 脂質3.1g  
炭水化物10.1g 食塩相当量0.7g

献立作成：東京聖栄大学

## 令和2年度 協働事例 を映像で見られます

区で行われている「地域の皆さん」「事業者」「区」の協働による取り組みの一部を映像にまとめています。

- 【紹介団体】
- ・JA東京スマイル葛飾営農研究会
  - ・防災コミュニティスペース Eme-Ima
  - ・松上小学校避難所運営会議
  - ・葛飾区医師会
  - ・葛飾区伝統産業館



#### 【視聴方法】

▶ 区公式YouTubeチャンネル(右のQRコード)

▶ J:COM(地デジ11ch) 2月6日(土)~3月末(予定)

視聴には加入(有料)が必要です。放映時間など詳しくは、J:COMテレビ番組ガイド (<https://c.myjcom.jp/jch/katsushika/>) をご覧になるか、お問い合わせください。

DVDの貸し出しを希望される方は政策企画課へお問い合わせください。

【担当課】 政策企画課 ☎03 - 5654 - 8177



区公式YouTubeチャンネル

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## 庭木1本からお手入れOK!



お客様へのお約束  
★土日でもOKです  
★トイレはお借りしません  
★お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,000円が **1,000円** (税別)  
(株)ガーデンエクスプレス 営業時間9~17時  
☎0120-61-4128 見積無料

葛飾堀切店 葛飾区堀切5-50 葛飾水元店 葛飾区水元1-4