



内山信二さんが区内を巡る情報バラエティ! 区公式YouTubeチャンネル(右記QR)でご覧になれます。



子どもが好きな方にぴったりの地域支えあい活動

かつしかファミリー・サポート・センター サポート会員募集

【担当課】 育成課

ファミリー・サポート・センターとは、子育て援助活動を行う会員制の育児支援ネットワークです。サポート会員は、保育園や学童への送迎、子どもの預かりなどを行います。現在、約120の方が登録していますが、地域によっては不足している状況です。ぜひ、登録をお願いします。有償のボランティア活動です。



【対象】 区内在住18歳以上で、子育て経験がある方または保育士や看護師などの資格を有する方

【活動時間】 午前7時～午後10時の中で活動可能な時間

【報酬】 子ども1人当たり1時間800円(1時間経過後は30分400円)

【登録方法】

電話で事前予約の上、ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)へお越しください。登録後、2日間の研修(下表①～③のうちいずれか)を受けていただきます。

【事前予約・問い合わせ】

かつしかファミリー・サポート・センター ☎03-5698-4151

【研修日程・会場】

	日時	会場
①	9/14(木)	午前9時30分～午後3時30分
	9/15(木)	午前9時30分～午後4時
②	12/7(木)	午前9時30分～午後3時30分
	12/8(木)	午前9時30分～午後4時
③	令和5年3/1(木)	午前9時30分～午後3時30分
	令和5年3/2(木)	午前9時30分～午後4時

※①～③はいずれも同じ内容です。

テレビ局員が教える

ニュース番組の舞台裏と話し方講座

ニュース番組の取材現場やスタジオの映像を見たり、制作の裏話を聞いたりしながら、ニュース番組の舞台裏を学びます。また、心に響く伝え方を身につけます。



【日時】 9月11日(日)午後2～4時

【会場】 亀有地区センター (亀有3-26-1リリオ館7階)

【対象】

区内在住・在学・在勤の方40人

【申込方法】

ハガキに「ニュース番組の舞台裏」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月22日(月)(必着)まで(多数抽選)。オンライン申請可。

【申し込み・担当課】

〒124-8555

葛飾区役所生涯学習課

☎03-5654-8475



【講師】 田邊美樹氏 (株)テレビ朝日広報局 お客様フロント部



←オンライン申請はこちらから



おうちで作ろう! 元気食堂メニュー



ピーマンとちくわのきんぴら

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



唐辛子の辛味とごま油の香りが食欲を誘います。冷蔵庫で冷やしてもおいしい1品です。



気温や湿度が高い日が続くと…

だるさや疲れ・食欲不振など夏バテの症状が出てきます。夏バテの予防や改善のためには栄養バランスの良い食事をとることが大切です。旬の野菜を上手にとり、ビタミンやミネラルを補給することで体調を整えていきましょう。



【材料】 2人分

- ピーマン……………4個
- ちくわ……………1本
- ごま油……………小さじ1と1/2
- 唐辛子(輪切り)……少々

A

- しょうゆ……………小さじ1と1/2
- 酒……………小さじ1と1/2
- みりん……………小さじ1と1/2

【作り方】

- 1 ピーマンは6～7mm幅、ちくわは3mmの厚さに輪切りにする。
- 2 フライパンにごま油、唐辛子と1を入れて中火で炒める。
- 3 具に火が通ったら、Aの調味料を入れて全体に味がいきわたるように炒め、汁気を飛ばして、でき上がり。

【栄養成分表示】 1人分

- エネルギー……………84kcal
- たんぱく質……………3.3g
- 脂質……………3.5g
- 炭水化物……………1.6g
- 食塩相当量……………1.1g

【献立作成】 東京聖栄大学



消費生活情報 くらしめまど

賃貸アパート退去時の原状回復費用のトラブルに気を付けましょう

賃貸アパートの退去時に高額な原状回復費用を請求されるトラブルが発生しています。

今回は、その事例とトラブルに対処するためのアドバイスを紹介します。

【担当課】消費生活センター (立石5-27-1ウィメンズパル内) ☎03(5698)2311

事例

3年前、築20年で家賃8万円の賃貸アパートに入居し、家賃1ヵ月分の敷金を支払った。先日退去したところ、敷金は戻らず、壁紙の全面張り替えなどの原状回復費用の不足分10万円を請求された。タバコが吸っていたが、負担額が高過ぎる。

アドバイス

賃貸借契約が終了した場合、借主は賃借物を原状(元の状態)に戻して貸主に返還する義務があると考えられています。ただし、令和2年4月に施行された改正民法で、通常使用と経年劣化による損耗については、借主は原状回復義務を負わないことが明記されません。一方、タバコを吸っていた、ペットを飼っていたなどの場合は通常の使用とはみなされず、借主に原状回復義務があります。

原状回復義務を負わない損耗の例
▽壁紙やカーペットなどの年月の経過による日焼け
▽人の出入りによる汚れや擦り切れ
▽家具を置いていない部分の退色など

原状回復費用の負担割合