

葛飾菖蒲まつり 咲き誇る花菖蒲と各イベントを楽しみませんか

【担当課】 観光課 ☎3838-5558



堀切菖蒲園会場

(堀切2-19-1)

【写真提供】河内潔一氏(堀切京南自治会会長)

～堀切水辺公園～
(堀切菖蒲園から徒歩約5分)



スカイツリーと
花菖蒲が一度に
楽しめるスポットです。



水元公園会場

(水元公園内)



広い敷地内に咲く
花菖蒲を
お楽しみください。



模擬店も
出店します!



公園内の外溜り周辺では
アジサイも見られます。



～パレード～
区内の団体がパレードで
盛り上げます!
ゆるキャラも登場します。

堀切菖蒲園駅前
6月14日(日)午前9時30分～

～菖蒲園ライトアップ～

(小雨決行)

6月12日(金)・13日(土)午後6時30分～9時

夜にライトアップされた花菖蒲の違った一面を見ることができます。

プロジェクターで映像を投影するプロジェクションマッピングも開催します。



とれどて・イキイキ 葛飾区野菜

葛飾元気野菜即売会を行います

午前10時開始(完売次第終了)

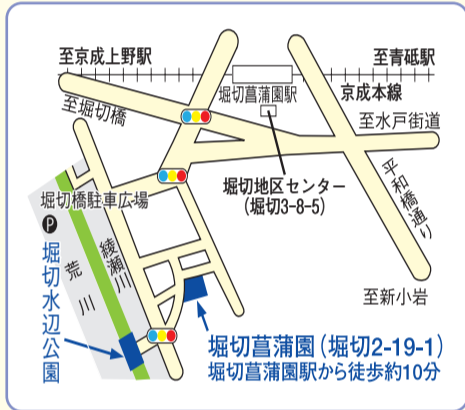
▶堀切菖蒲園会場

6月21日(日)堀切地区センター(堀切3-8-5)1階ロビー

▶水元公園会場

6月7日(日)・14日(日)・21日(日)

舞台ステージ(おまつり広場)付近



約5分 → JR金町駅(南口) → 約15分

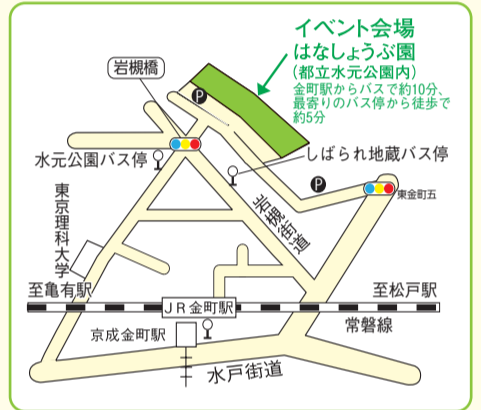
かつしか菖蒲めぐりバス
運行期間 6月6日(土)～21日(日)の土・日曜日

堀切菖蒲園 午前9時30分始発
午後4時30分最終
30分ごとに運行

大人 現金 220円、ICカード 216円
子ども 現金 110円、ICカード 108円

約30分 ← 堀切菖蒲園 ← 約35分

しばられ地蔵 (水元公園) 柴又帝釈天



本紙1面に掲載

写真に動画が流れます

(一部対応できない機種があります)



左のマークがある写真に、スマートフォンがタブレット端末をかざすと、動画が流れます。

動画をみるためには

ARアプリケーション(Aurasma)のインストールと「広報かつしか's Public Auras」へのフォローが必要です。

詳しくは、区ホームページ(<http://www.city.katsushika.lg.jp/48/184/024986.html>)をご覧ください。右記QRコードからも、区ホームページにアクセスできます。

【担当課】 広報課 ☎5654-8116



かつしかの元気食堂 おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

キャベツとキュウリのヨーグルト風味漬け



新キャベツがおいしい初夏のメニューです。

ヨーグルトの酸味を生かして、塩分を控えめに。高血圧や生活習慣病予防が気になる方におすすめです。

健康ポイント

1皿で野菜の1日の必要量(350g)の約1/3(120g)を取ることができます。

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、キュウリとパプリカは乱切りにする。
- ②ビニール袋に①の野菜を入れ、塩をふって袋の上からもむ。
- ③野菜がしんなりしたらヨーグルトとみそを入れ、少しもんで30分程度置いたら出来上がり!

【材料】1人分

- キャベツ ……………60g
- キュウリ ……………1/3本
- パプリカ(なくても可)
…大きいものなら1/10個
- 塩……………少々
- プレーンヨーグルト
……………大さじ1杯
- みそ……………小さじ1杯弱

【栄養成分表示】

エネルギー40kcal たんぱく質2.3g 脂質0.9g 炭水化物7g 塩分相当量0.8g

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15種類以上の食材を使ったメニューなどを提供している飲食店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。

5月1日現在、認定店は区内10カ所です。認定店の場所など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

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お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ・担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

公益社団法人 葛飾区歯科医師会

葛飾区歯科医師会は、各種事業を展開することで区民の皆様健康維持増進に努めています。

葛飾区歯科医師会の主な事業

- *成人歯科健診 *すくすく歯育て歯科健診(2歳児母子健診)
- *乳幼児歯科健診(1歳6か月児歯科健診・3歳児歯科健診)
- *ファミリー歯みがき教室とフッ素塗布 *在宅高齢者歯科診療[たんぼほ歯科診療所]
- *障害児・者歯科診療[ひまわり歯科診療所]
- *病院との医療連携(都立墨東病院・東京慈恵会医科大学葛飾医療センターほか)
- *長寿歯科健康診査 *休日歯科応急診療

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.katsushika-da.com>
東京都葛飾区青戸7-1-20 TEL 3602-0648



区役所本庁舎・区民事務所開庁 月～金曜日/午前8時30分～午後5時

延長・日曜開庁 水曜日/区役所は午後7時30分まで 区民事務所は午後7時まで 第4日曜日(区役所のみ)/午前9時～正午 戸籍・住民登録など一部の業務取り扱い。