



この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

3月2日(日)パルフェスタ 講座参加者募集

会場・担当課

〒124-0012 立石5-27-1
 ウィメンズパル内男女平等推進センター
 ☎(5698)2211

パルフェスタ公開講座
座 みんなで考える
子どもの貧困

貧困家庭に育つ子どもが抱えるさまざまな困難を知り、社会的な支援のあり方について考えます。

【日時】 3月2日(日) 午後1～3時

【定員】 40人

【講師】 湯澤直美氏

(立教大学教授)

【保育】 1歳以上就学前のお子さん15人

【申込方法】

電話で2月20日(木)まで(多数抽選。保育希望の方はその旨を伝えてください)。電子申請可。

【申し込み】 男女平等推進センター

区民企画講座
いじめ防止プロ
ラム体験講座

中学生を対象に「いじめ防止プログラム」を体験します。

【日時】 3月2日(日) 午前10時～正午

【対象】

中学生以上の方40人

【講師】 瀧田信之氏

(NPO法人湘南DVサ

ポートセンター代表理事)

【保育】 1歳以上就学前のお子さん10人

【申込方法】 電話かメール(いじめ防止、参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入)で、2月20日(木)まで(中学生を優先して多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】 レインボーリボン・緒方

☎(6240)7142

午前9時～午後6時

☎rainbow_ribbon_mail@yahocorp

産後の
骨盤エクササイズ

助産師と一緒に骨盤を整える体操を行います。

【日時】 3月2日(日) 午後1時30分～2時30分

【対象】 産後4カ月～2歳未満のお子さんと母親15組

【主催】 パルフェスタ実行委員会

・葛飾助産師の会

【申込方法】 往復ハガキ

【講師】 瀧田信之氏

(NPO法人湘南DVサ

ポートセンター代表理事)

【保育】 1歳以上就学前のお子さん10人

【申込方法】 電話かメール(いじめ防止、参加者全員の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入)で、2月20日(木)まで(中学生を優先して多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】 レインボーリボン・緒方

☎(6240)7142

午前9時～午後6時

☎rainbow_ribbon_mail@yahocorp

産後の
骨盤エクササイズ

助産師と一緒に骨盤を整える体操を行います。

【日時】 3月2日(日) 午後1時30分～2時30分

【対象】 産後4カ月～2歳未満のお子さんと母親15組

【主催】 パルフェスタ実行委員会

・葛飾助産師の会

【申込方法】 往復ハガキ

老化を遅らせる
薬膳料理

薬膳料理に挑戦します。男性もぜひご参加ください。

【日時】 3月2日(日) 午前11時～午後2時

【定員】 20人

【費用】 800円

【主催】 パルフェスタ実行委員会・健康サークル

【申込方法】 往復ハガキに「薬膳・住所・氏名・電話番号を

書いて、2月20日(木)必着。まで(多数抽選)。

【問い合わせ】 パルフェスタ実行委員会熊木

☎80(1276)1176

【申し込み】 男女平等推進センター

身体障害のある方へ 地域活動支援センターの 26年度前期利用者を募集します

【対象】 区内在住18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方で、自分で会場まで来られる方
 【費用】 1回100円(陶芸は材料費3,000円別途必要)。
 【申込方法】 往復ハガキに希望コース番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、2月20日(木)必着まで(多数抽選・1枚で複数講座申し込み可。同一講座は1コースのみ)。
 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内地域活動支援センター
 【担当課】 障害者施設課

いずれも4月3日(木)～9月25日(木)

講座	コース	日時	内容	定員
体操	1	毎週(木)午前10時～10時50分	健康体操を行います。	各15人
	2	毎週(木)午前11時20分～午後0時10分		
書道	3	第1(木)午後1～3時	毛筆で字の書き方を学びます。	
音楽	4	第2(木)午後1～3時	歌を歌い、体を動かします。	
陶芸	5	第3(木)午後1～3時	茶わん、皿などを作ります。	
	6	第4(木)午後1～3時		

「食べ切り」「使い切り」で生ごみを減量しましょう

区内の家庭から出る生ごみは、燃やすごみの約半分にもなり、そのうち約10%は未使用のまま捨てられています。生ごみは食材を「食べ切る」「使い切る」ことで、減らすことができます。

使う食材を必要な分だけ買う

買い物の前に冷蔵庫の在庫を確認する、消費期限をこまめにチェックするといったことで、ごみとなる食材を減らすことができます。

調理の工夫も効果的です

捨てられがちな野菜の皮や芯も、調理次第できんぴらや酢の物に変身します。

使い切る工夫をしよう

買って来た食材を下処理した後、小分けにして冷凍することで、無駄になる食材を減らすことができます。

また、野菜などは乾燥させると保存がきくようになります。

講演会「乾燥野菜でエコクッキング」

【日時】 3月1日(土) 午後2時～3時30分
 【会場】 かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)
 【対象】 区内在住・在勤・在学16歳以上の方50人
 【講師】 吉田光一氏(東京聖栄大学講師)
 【費用】 180円
 【申込方法】 2月7日(金)午前9時から電話で(先着順)。
 【申し込み・担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273

消費生活情報 くらしみまど

高齢者の消費者被害が増加しています

平成25年は高齢の方が巻きこまれる消費トラブルが6年連続で増加し、相談全体の3割を占めていると国民生活センターが発表しました。最近増加傾向にある手口の事例を知り、被害に遭わないようにしましょう。

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

健康食品送り付け商法の事例

突然「健康食品の試供品を送る」と電話があり、無料だと思って承諾したら代金を請求された。
 ▼申し込んだ覚えのない健康食品が代金引換配達で送られてきた。
 ▼知らない業者から「注文を受けた健康食品を代金引換配達で送る」と電話があった。全く覚えがないと断つても「注文を受けている」と主張し「代金を払わないと裁判を起す」と言われた。

みんなの見守りが被害を防ぎます

悪質商法や振り込め詐欺は、周りの見守りや声掛けによって気付くことがあります。近所の高齢者や離れて暮らす親を意識し、みんなで高齢者を詐欺被害から守りましょう。

高齢の方も「おかしいな？」と思ったら、家族や信頼できる人に相談してください。



不審な訪問・勧誘があったときや、契約してしまっているときなどは、すぐに消費生活センターにご相談ください。