

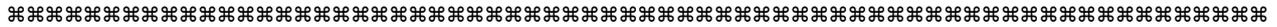


通信

2025年 4月号

エプロン

2025年 4月15日発行
発行責任者 猪狩 英則
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://epuron.ico.bz/>



春の交通安全運動として、4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」でした。春は免許を取りたての方や、引越して慣れない道で不安に思う方などいらっしゃいますので、交通安全にはより気を使っていたいただきたいと思います。

自転車、点検してますか？



今乗っている自転車、「ペダルが重い気がする」「変な音がする」等の違和感はありませんか？違和感があってもまだ乗れるし…と考える方が多いかと思えます。本体は大丈夫でも、細々とした部品は消耗品ですし、車に車検があるように、自転車も長く乗れるよう、定期的に点検やメンテナンスをしてみてもいいのではないでしょうか。

- タイヤの空気量・空気圧が十分かどうかを確認し、必要に応じて空気を入れる。すぐに空気が抜けてしまうようなら、虫ゴムやタイヤゴムの劣化、ヒビがないかを確認する。
- チェーンの汚れをクリーナーやウエス、キッチンペーパー等で優しく拭き取る。チェーンの下に雑巾を添え、すべての穴に注油して染み込ませる。その後、チェーンを一周させてオイルを全体に回してから、余分なオイルを拭き取る。
- 乾いた布やウエス、専用のクリーナーシート等を使い、フレームの汚れを拭き取る。同時にフレームに大きなキズや塗装の剥がれ、破損箇所等がないかチェックする。
- ハンドルやサドルを前後左右に動かし、ネジの緩みがないかをチェック。ガタついた場合はネジを締め直し、スムーズに動かない場合は可動部分に注油して対処する。
- サドルやハンドルのグリップ部分が汚れているようなら、雑巾と家庭用の中性洗剤を使って落とす。

練馬区では、自転車ヘルメットの購入費を一部助成しています。購入費助成協力店にて購入の場合のみ、ヘルメット1個につき2000円（販売価格が2,000円未満の場合は販売価格）を差し引いた金額で購入できます。

必要なもの：氏名・住所が確認できる身分証明書

詳しくは練馬区ホームページをご確認ください→



エプロン関町にて「2025年春まつり」を開催します

エプロン関町「ふらっと」は、リサイクルショップと、地域交流を目的とした皆様の居場所となれるよう活動しています。喫茶スペースもありますので、ぜひ、楽しいひと時を過ごしにいらしてみませんか？

開催日 4月26日（土）
午前 11:00～午後 3:00

- ◆コーヒー100円（クッキー付き）
 - ◆衣類等 2割引
 - ◆毛糸・着物・布・食器類 半額
- ※手作り品は割引除外



認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定NPO法人となりました。認定NPO法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。（エプロンが発行する領収書が必要です）

エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動（地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど）に使わせていただいております。

賛助会費は1口1,000円で3口以上をお願いしています。

（ご寄付くださる場合、認定NPO継続のために

3,000円以上の寄付をお願いしています。）

地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

*エプロンに3,000円ご寄付くださった場合

①所得税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 40\% = 400円$

②地方税の控除

$(3,000円 - 2,000円) \times 10\% = 100円$

① + ② = 500円

確定申告された場合、500円が還付されます

お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行

口座番号：00150-1-605960

口座名義：NPO 練馬たすけあいワーカーズエプロン

編集後記：新年度が始まり、気持ちも新たに活動される方を見ていると、自分も新しい事にチャレンジしてみようかな？という気持ちが湧き、自分的にハードルが高かったシフォンケーキを焼いてみました。萎むのでは？と、ドキドキしていたのですが、ふんわり食感で上手に焼けました。皆さまも新しい事に、チャレンジしてみたいかがでしょうか。（U）