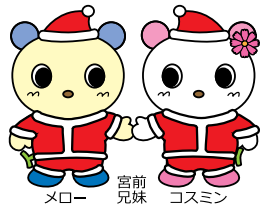


宮前区統計データ  
(令和元年11月1日現在)  
人口 23万2,361人  
世帯数 10万756世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

# みやまえ



宮前区  
シンボルマーク



区の木「サクラ」  
区の花「コスモス」

MIYAMAE

2019(令和元)年12月1日発行

【総合案内】 ☎856-3113

12月号

かわさき市政だより宮前区版 ●発行:宮前区役所 〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5 ●編集:宮前区役所企画課 (☎856-3133 FAX)856-3119)



市では、キーワードに、特に「わ」を大切にしている食育を進めています。

## か・わ・さ・きの「わ」...

- ・輪食、話食→家族や友人と一緒に食べよう
- ・環食→環境や食の循環を意識しよう
- ・和食→食文化を継承しよう

この冬、皆が集まる機会に手作りの和食を囲んで、食育についてちょっと考えてみませんか。区版2面で、栄養士おすすめのスズナめし、タラのぶぶあられ揚げ、筑前煮、紅白餅の白みそ仕立てのレシピを紹介しています。  
※「か」「さ」「き」にも意味があります。「か」「さ」「き」の答えは、区版2面下参照

☎区役所地域支援課 ☎856-3264 FAX856-3237

## 会食会のお知らせ

それぞれの地域で誰でも参加できる会食会やカフェなども開催されています。詳細などは気軽にお問い合わせください。

この冬、わ食であつたまろう！



## スズナとは

カブの古名です。春の七草の一つとしても知られています。他には、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズシロです。

## 天然のだしでおいしく減塩

手間のかかるイメージのあるだし……  
実は意外と簡単にできるんです!!

市販のだしより塩分を控えめに、さらにお料理の風味をUPできます。

### ○だしの簡単な作り方

- ▶水150mlに対し、かつお節3g
- マグカップに茶こしをセットし、かつお節を入れて、上から熱湯を注ぐだけでもかつおだしはとれます!



## フロントウンさぎぬま冬まつり

フットサルのキッズ個人参加、キックターゲットなどのアトラクション、温かい飲食物販売や餅つきなど。

日時 12月26日(木)12時~15時

場所 フロントウンさぎぬま

※キッズ個人参加は事前に要予約。一部、有料のものがあります。詳細は問い合わせるか、同施設HPで

☎申問フロントウンさぎぬま ☎854-0210 FAX862-5030



## 宮前区消防出初式

表彰、部隊観閲、幼年消防クラブによる演技、消防団車両分列行進、消防演技などを行います。

日時 1月11日(土)10時~11時半

場所 市消防訓練センター(犬蔵1-10-2)

※公共交通機関をご利用ください

☎宮前消防署

☎852-0119

FAX862-2795



第312回

## みやまえ回पीコンサート

～息の合った演奏で笑顔の花を咲かせます～

日時 12月21日(土)13時~14時

場所 アリーノ(有馬・野川生涯学習支援施設)

出演 Trio ridi

Renko(ヴァイオリン)、Maiko(ピアノ)、Weico(パーカッション)

演奏予定曲 スペイン、メリーX'mas ミスターローレンス、他

☎区役所地域振興課

☎856-3134 FAX856-3280



## 宮前区のミライづくりプロジェクト通信 第4号

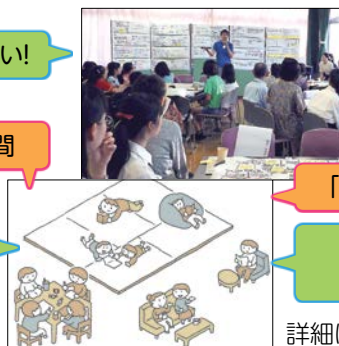
「宮前区のミライづくりプロジェクト」の取り組みのひとつとして、令和7~8年度(予定)に鷺沼駅周辺へ移転・整備する新しい宮前市民館・図書館の検討を進めています。新しい市民館・図書館が、魅力にあふれ、使いやすい施設になるよう、9月7日・10月5日の2回、区民の皆さまとともにワークショップを行い、さまざまなアイデアをいただきました。また、多くのご来場をいただいた10月20日の宮前区民祭では、このワークショップの内容をお知らせしながら、新しい市民館・図書館へのご意見をいただきました。

緑豊かな「Nature Park」にしたい!

安心して過ごせる心地いい空間

にぎやかな場と静かな場がすみ分けられている

詳しくは、市HPに掲載のニュースレターをご覧ください。



子どもの大騒ぎもOK!

誰でも自由に利用・交流できるフリースペース

「ナマケものスペース」をつくりたい!

イノベーションが生まれやすい空間の工夫

☎詳細は区HPまで。☎宮前区 ミライづくり 🔍検索

☎教育委員会生涯学習推進課 ☎200-1981 FAX200-3950

栄養士おすすめ

冬のレシピ



三瓶栄養士 大谷栄養士

スズナめし(2人分) 1人分255 kcal、塩分0.2g

- 精白米 140g
カブ(スズナ) 小1/2個
カブ(スズナ)の葉 1本
塩 少々

- 1カブの葉は細かく刻んでゆでておく。
21の水気をしっかり切り、炊いたごはんにAをまぜる。

筑前煮(2人分) 1人分101 kcal、塩分0.9g

- 鶏もも肉 35g(一口大)
ニンジン 中1/8本(乱切り)
タケノコ水煮 1/4個(乱切り)
ゴボウ 1/10本(乱切り)
レンコン 小1/10本(いちょう切り)
コンニャク 1/5枚(一口大)
干しシイタケ 2個(水で戻す。一口大)
サトイモ 中2/3個(一口大)
油 小さじ1弱
酒 小さじ1強
A きび砂糖 小さじ3/4強
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ2

- 1ゴボウとレンコンと一緒に10分酢水(分量外)につけ、水気をきっておく。
2サトイモは、耐熱ボウルに入れ、かぶるぐらいの水を注ぎ、ラップをして500Wの電子レンジで2分加熱して水にさらす。
3鍋に油をひき、鶏もも肉を入れ、中火で炒める。
4表面の色が変わったら、Aの具材を全て入れ、中火で炒める。
5全体に油がまわったら、干しシイタケの戻し汁と酒を加えて、落としぶたをして中火で煮る。火が通ったら、Bを加え、4~5分煮て、しょうゆを加える。
6汁気がなくなりかけたら落としぶたを取り、煎り上げる。

タラのぶぶあられ揚げ(2人分) 1人分175kcal、塩分0.9g

- マダラ 2切れ(140g)
塩 少々
片栗粉 小さじ2
卵 1個
ぶぶあられ 12g
揚げ油 適量
だし汁 30ml
A 砂糖 小さじ2と1/3
しょうゆ 小さじ1弱
片栗粉 大さじ1/2強
水 適量(水溶き片栗粉用)

- 1マダラは塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてぶぶあられをまぶして、170℃の油で揚げる。
2だし汁にAを加え、片栗粉でとろみをつける。
31に2をかける。

ぶぶあられとは…?

京都などでお茶漬けに用いられる細かい粒状のあられのことです。京言葉で、お茶漬けのことをぶぶ漬けといいます。

紅白餅の白みそ仕立て(2人分) 1人分151kcal、塩分1.0g

- 餅(赤)
白玉粉 30g
水 適量
A 赤の強い梅干し 小1個(砕く)
梅干しの汁 小さじ1
砂糖 小さじ2/3
餅(白)
白玉粉 30g
水 適量
だし汁300ml
B ニンジン 中1/5本(花形)
ダイコン 1/15本(3mm幅、いちょう切り)
白みそ 大さじ1強

- 1餅(赤)は白玉粉にAを入れてこね、餅(白)は、白玉粉に水を入れてこねる。
21を熱湯でゆで、餅が浮き上がったら冷水にとる。
3だし汁でBを炊き、白みそを加える。
4おわんに2と3を入れる。



クリスマス会

サンタクロースと一緒にクリスマスの歌を歌います。

日時 12月24日(火)12時~12時45分

場所 宮前区役所2階ロビー

対象 当日先着100人

問宮前市民館内・宮前区文化協会(毎週金曜日10時~15時) ☎888-3911 FAX856-1436



クリスマスイベント

サンタクロースと一緒にミニゲームなどをして遊びます。

日時 12月21日(土)10時~11時半

場所 宮前スポーツセンター小体育室

問宮前スポーツセンター ☎976-6350 FAX976-6358

地域みまもり 教室・健診案内

会場は区役所1階健診フロア

申問区役所地域支援課 ☎856-3237 ※電話予約は9時から受け付けます

Table with 5 columns: 内容・費用他, 日時(受付時間), 対象, 内容・費用他, 申問[先着順]. Rows include 離乳食教室, 幼児食教室, 1歳児歯科健診, アレルギー相談.

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

宮前市民館

申問 ☎888-3911 FAX856-1436

男女平等推進学習「もしも、夫が主夫になったら？」

家庭の性別役割分担を考えます。11月9日~3月12日の木曜、10時~12時、全10回 宮前市民館 20人。保育あり(1歳半~未就学児、先着12人、900円) ¥500円 申 12月17日10時から直接、電話、区HPで。[先着順]

保育ボランティア研修「一緒に保育ボランティアしませんか？」

11月14日~2月25日の火曜(2月

11日を除く)、10時~12時、全6回 宮前市民館 20人 申 12月17日10時から直接、電話、区HPで。[先着順]

シニアの社会参加支援事業「シニアの力で高齢社会を幸齢社会にVer. R1 ~超高齢社会をシニアが活性化する」

2月12日~3月11日の水曜、14時~16時、全5回 宮前市民館 おおむね50歳以上の25人 申 12月17日10時から直接、電話、区HPで。[先着順]

区民が演じる!! ~朗読劇「親の顔が見たい」~

公募の区民が演者となる、「いじめ」をテーマにした朗読劇。2月9日(日)14時~15時(開場13時半) 宮前市民館大会議室 当日先着100人。

宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)

申問 〒216-0033宮前区宮崎2-12-29 ☎877-9030 FAX877-9232

短期講座「コーラス入門」

11月15日、29日、2月12日、19日、26日、3月4日の水曜、全6回 宮前老人福祉センター 市内在住60歳以上30人 ¥500円 申 12月6日~17日に返信用ハガキを持参し直接。[抽選]

川崎市民プラザ

〒213-0014高津区新作1-19-1 ☎888-3131 FAX888-3138

ぶらり寄席

古典、新作を織り交ぜた、アマチュア落語。12月15日(日)13時開演(入場

整理券配布12時) 当日先着100人。

区役所保育所等・地域連携担当

問 ☎856-3271 FAX856-3237

食育講座

保育園の栄養士が、離乳食のすすめ方について話します。実演あり。11月10日(金)13時半~14時半 中有馬保育園 6~12カ月の子どもと保護者6組 申問 12月16日10時から電話で 中有馬保育園 ☎854-0425 [先着順]

小学校入学に役立つ保護者向け講演会

11月25日(土)10時~12時 区役所大会議室 80人。保育あり(要予約) 申 12月16日9時から直接か電話で区役所保育所等・地域連携担当 ☎856-3271 [先着順]