2月号
水と緑と学びのまち
たま区版
発行：多摩区役所
〒214-8570 多摩区登戸1775-1
総合案内 ☎935-3113
編集：多摩区役所企画課（☎935-3147 FAX935-3391）
2021（令和3）年 2月1日 発行

多摩区統計データ（令和2年9月1日時点） 人口 22万1,833人 世帯数 11万5,529世帯

写真NEWS

「のらぼう菜」の収穫！

のらぼう菜は菜花の一種で、アクが少なく甘みと独特の香味が特徴です。2～5月上旬までが収穫時期で、菅地区では800年ほど前から栽培をしており、今でも約200軒の農家が栽培をしています。

～笑顔で幸せ、心も体も健やかに～

多摩区ではじめる健幸（けんこう）づくり

いつまでも健康で元気に過ごすことは、誰もが願うことではないでしょうか。「食」や「運動」を通じて、これからも笑顔で健康に過ごせるように、皆さんで“健幸づくり”をはじめてみませんか。

問区役所地域支援課☎935-3117FAX935-3276

※「健幸」とは、「健康」と「幸せ」を組み合わせた造語です

まずは“食事”から健康に！

食生活改善推進員 小川町子さん

簡単でおいしい健康レシピを紹介します！

材料（4人分）

- キュウリ　1/2本
- 塩　少々
- 高野豆腐　2枚
- 水　適量
- サンマのかば焼き缶　1缶

作り方

❶キュウリに塩少々をふりかけ板ずりし、5㎜程度の角切りにする
❷鍋に高野豆腐を入れ、高野豆腐が浸るくらいの水を入れて1～2分浸し、高野豆腐が戻ったら火にかける
❸❷が煮立ったら、2～3分煮て火を止める
❹❸のお湯を捨て、高野豆腐をフォークなどで細かくほぐし、水気はできるだけ切る
❺サンマのかば焼き缶をほぐしながら❹に加える
❻❺にキュウリを入れ、交ぜ合わせれば出来上がり!

レシピ提供：食生活改善推進員

サンマのかば焼き缶のいり豆腐風

食生活改善推進員とは?

“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして、区民の生涯を通じた食育を推進しています。

乾物・缶詰のココがすごい!

保存性が高いだけではなく、開封するだけ、水で戻すだけで食べることができるものや、包丁を使わずに調理できるものが多く、時短食材として便利です。食事に活用することで、手軽に栄養バランスを整えやすくなります。また、魚の缶詰は骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムを摂取しやすくなります。

区内で活躍しているシェフや管理栄養士が作成したレシピを3月に公開予定です。ぜひ、ご覧ください！

区HP▶

“運動”で生き生きと!

介護予防・認知症予防に!

地域の人と交流できる!

適度な運動は血の巡りを改善し体調を整えるだけではなく、精神面にも良い影響を与えて心身ともに健康効果が期待できます。身近な場所で行われている体操やウオーキングに参加し、体を動かしてみませんか。いずれも申し込み不要ですのでお気軽にご参加ください。各会場(新型コロナウイルス感染症に伴う休止を含む)や、開催日時などの詳細はお問い合わせください。

また、市のHPでは「おうちでできる健康づくり」を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

問区役所地域支援課☎935-3294FAX935-3276

詳細は市HP

みんなの公園体操

雨天中止

区内34カ所の公園や神社などで健康体操を行っています。30分程度のゆっくり体を動かすストレッチ体操です。公園体操では手拭いを使用します。

健康ウオーク

雨天中止

登戸・稲田地区で実施しています。地域の自然や歴史に触れながら、たくさんの魅力を見つけに行きましょう。

※現在、新型コロナウイルス感染症の影響で休止中です

いきいき体操

区内22カ所の自治会館やいこいの家などの室内で行う、全身をストレッチする体操です。継続することで腰痛・肩こり・関節痛が和らぐ効果が期待できます。

■ 多摩インクルージョンセミナー&ワークショップ ■
～障がい児とそのご家族の為のスクールフェス～
(令和2年度磨けば光る多摩事業)

障害のある子どもとそのご家族を対象に、ダンスやアート、バレエなどの体験型ワークショップを開催します。保護者の皆さんは、ミニコンサートや特別支援学校の元校長などによるセミナーを予定しています。

※健常の親子も参加できます
🕒2月27日㈯12時～16時半🏢区役所
👥60人(子ども:30人、保護者:30人)
※応募者多数の場合は抽選
申問2月21日までにHPで一般社団法人ピッカ☎930-7078(平日11時～16時)、090-3223-2739(岩永)FAX852-8854[抽選]
問区役所企画課☎935-3147FAX935-3391

詳細や応募はこちらから！ 一般社団法人ピッカHP

■ 市民健康の森 活動日時 ■

里山ボランティアで爽快な汗を流しましょう。
🕒2月21日㈰9時半～昼ごろ
🏢日向山の森(東生田緑地) 集合場所は頂上広場
問日向山うるわし会事務局(大江原)☎FAX933-9246(電話は9時～18時)
e-mail uruwashi@googlegroups.com、区役所地域振興課☎935-3239FAX935-3391
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止や変更となる可能性があります

参加者募集

■ 肝臓の健康 ■
～コロナ禍で一人ひとりができること～

肝臓の基礎知識と肝臓をいたわる方法について学び、コロナ禍でもできる日常生活の改善をすることで、疾病を予防しましょう。講師は、あさい内科医院の淺井院長。
🕒3月10日㈬13時半～15時🏢区役所1階講堂👥20名問申2月15日から直接か電話で区役所地域支援課☎935-3294FAX935-3276［先着順］

■ 多摩市民館からのお知らせ ■

❶たま学びのフェア2021について

区内を中心に活動する20以上もの生涯学習団体やサークルが一堂に会して、ダンス、演劇、展示など、日頃の活動の成果を発表します。

🕒3月13日㈯、14日㈰、10時～16時
🏢問同館☎935-3333FAX935-3398
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止や変更となる可能性があります

❷第20回多摩ふれあいまつりボランティア募集

障害のある人やボランティア団体が地域で行っている活動を紹介し、「バリアフリーのまちづくり」の理解と啓発を目指して開催します。
🕒6月19日㈯、20日㈰、10時～15時半
🏢同館👥高校生以上
問申電話かFAXで区社会福祉協議会☎935-5500FAX911-8119［事前申込制］。※詳細はお問い合わせください

多摩SDC通信Vol.3

■ 地域コミュニティ活動支援事業報告会 ■

区内で地域活動を行う団体などを支援するための資金補助事業について、今年度の報告会を開催します。また、オープンして1周年を迎える多摩区ソーシャルデザインセンター(多摩SDC)のこれまでの活動報告なども予定しています。
🕒3月14日㈰13時30分～16時30分(予定)
🏢多摩区役所11階会議室
申3月8日までに多摩SDCへ直接又は電話、FAX、メールで。詳細はお問い合わせください。

地域活動への支援を進めています!

地域の人が気軽に集える居場所づくりや地域活性化に向けて、これまでに「たまアート縁日」や「若年性認知症のつどい」、「登戸まちなか遊縁地」などの取り組みへの協力・支援を行いました。また、「食の祭典in生田緑地」など地域のイベントにも参加しました。

多摩SDCの学生スタッフも活躍中!

若年性認知症のつどいの様子

問多摩SDC☎080-6573-0043(平日10時～16時)FAX330-1539e-mail toiawase@tama-sdc.com、区役所企画課☎935-3147FAX935-3391

詳細はこちらから！ 多摩SDCのSNS

KAWASAKI 希望のシナリオ

多摩SDCでは地域で活動する団体などの支援を行っています！

■ 緑化センター3月の講座情報 ■

講座名	開催日時	定員	費用	申込開始日
❶苔玉(こけだま)講習会	13日㈯ 13時半～	15人	500円	2月27日㈯
❷花壇のお花で押し花を作ろう	20日㈯ 13時半～	15人	500円	3月6日㈯

問申申込開始日から電話で緑化センター☎911-2177FAX922-5599［先着順］

■ 多摩老人福祉センター前期講座募集 ■

教養の向上などを目的とした講座を開催します。※料理講座は前期中止🏢同センター👥市内在住60歳以上の初心者申問2月27日までに返信用の84円切手を持参し、本人が直接多摩老人福祉センター(多摩区中野島5-2-30)☎935-2941FAX933-5024[抽選]。※日時などの詳細は、同センターで

一般講座(全8回、1人2講座まで、教材費実費)			
講座名	定員	日時	
身体と仲良くなる運動	20人	第2・4木曜	午後
モダンカリグラフィー	10人	第1・3火曜	午前
コーラス	20人	第1・3火曜	午前
やさしいヨガ	15人	第1・3火曜	午後
はじめての絵手紙	10人	第2・4水曜	午前
手芸 ～布小物作り～	8人	第1・3木曜	午後
ペン字筆ペン	10人	第1・3木曜	午後
太極拳	20人	第1・3金曜	午前
アンニョンハセヨ ～韓国のことばと文字～	10人	第2・4土曜	午前
健康増進講座			
講座名	定員	日時	
健康寿命を延ばそう ～フレイル予防教室～ (全10回)	20人	第2・4火曜	午後
体操教室(通年コース)	30人	第1・3木曜	午後
転倒予防教室 (通年コース)	25人	第1月曜	午後