

水・緑・花・人の出会うまち

# なかはら

1 月号



中原区の花パンジー 中原区の木モモ  
【総合案内】お間違えのないように  
☎044-744-3113

## 中原区SDC YORAI(定例会)の開催

地域主体のつながりを作る、  
交流・共有・提案の場です。 事前申し込み不要  
途中参加・退出OK!  
【開催】偶数月第3水曜18時半～  
奇数月第2土曜10時～  
開催日時は変更になる場合があります。 詳細は区HPで



## チェンジとプラスで 野菜を食べて、健康に



**Q** | 手軽に野菜を食べるには  
どうすればいいですか?

**A** | 包丁いらずの冷凍野菜やカット野菜を上手に活用するなど、  
少しの工夫で日頃の食事に野菜をプラスしましょう!

**中原区役所ニュース**  
野菜摂取のコツに迫る!

中原区食生活改善推進員  
しもつきの会のみなさん

多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。(※)野菜を食べて、健やかに1年をスタートしてみませんか。

☎区役所地域支援課  
☎044-744-3267 FAX 044-744-3196  
(※出典:厚生労働省e-ヘルスネット)

食生活改善推進員は食育の推進・健康づくりの担い手として活動しています!

すみれ会の関口さん

詳しくは区HPで



2面でお家で作れる簡単野菜レシピを紹介しています!

みなわ会の内藤さん

**コンビニでは…**  
菓子パンを野菜のサンドイッチにチェンジ!

**お家では…**  
カップラーメンやカップみそ汁にカット野菜をプラス!

**外食では…**  
ラーメンを野菜たっぷり五目ちゃんぽんにチェンジ!

**中原区役所ニュース**  
少しの工夫で野菜が取れる?

### 野菜ワンポイント!

#### 野菜の手ばかり法

1食分に必要な野菜の量は、目安の量を手で簡単にはかることができます。生野菜で両手1杯、加熱した野菜で片手1杯分です。



### 中原区の食育活動

中原区食生活改善推進員は、親子の食育教室やシニアカフェといった料理教室の開催、区役所は、食料品店やイベントでの「ベジチェック®」を活用したブース出展などで、食の大切さをPRしています。

※皮膚のカルテノイド量を測定し、野菜摂取レベルを推定する機器



### 区YouTubeチャンネルで食についての動画を配信中!

富士通フロンティアーズ 食生活ワンポイント & エール



区YouTubeチャンネル



この他にもレシピ紹介動画などを配信中です!

### 市制100周年記念コラム

中原区食生活改善推進員 みなわ会 布施木 寿さん

●活動について フレイル(※)予防をテーマとした料理教室や、親子食育教室などの活動に参加しています。料理教室では、参加者が持参した汁物の塩分測定や、缶詰やカット野菜を使った時短レシピの紹介などを行うこともあります。参加者に、一緒に調理した食事をおいしいと喜んで食べていただける事がうれしく、楽しくにぎやかに活動しています。

※フレイル:加齢に伴い心身が衰えた健康と要介護の中間の状態

●「私達の健康は、私達の手で」 フレイル予防には、栄養・運動・社会参加が大切と言われています。自分や家族が健康で元気に生活できるよう、これからもフレイル予防を意識した食事作りを心掛けたいと思います。また、自分ができる事で、少しでも地域の役に立てる活動をうれしく思うとともに、健康のための食育活動が、多くの人に広まるよう願っています。メンバーも随時募集しています。一緒に活動してみませんか。



布施木さん

☎区役所地域支援課 ☎044-744-3267 FAX044-744-3196

### お家で作れる簡単野菜レシピ

#### ツナマヨサラダ



●材料(1人分) サラダ用カット野菜100g、ツナ水煮缶50g、マヨネーズ大さじ1  
●作り方 カット野菜にツナ、マヨネーズを加え混ぜる。

#### 焼きそばバランスアップアレンジ



●材料(1人分) 惣菜焼きそば1パック、炒め用カット野菜100g  
●作り方 ①炒め用カット野菜にラップをふんわりのせてレンジで加熱(600w1分)。②焼きそばを乗せてさらに2~3分加熱。

この他のレシピはこちらから



川崎市のキッチン



区YouTubeチャンネル ※地域情報番組「なかはらスマイル」内で放送

### 小学生フットボール大会&体験会

3人制のフットボール大会と体験会など。富士通フロンティアーズの選手も参加。

☎3月2日(日)9時~14時。荒天中止

📍法政大学川崎総合グラウンド(武蔵小杉駅西口・南口徒歩15分)

👤市内在住・在学の小学生

📅1月14日~2月17日に区HPで区役所地域振興課 ☎044-744-3323 FAX044-744-3346 [抽選]。\*定員など詳細は区HPで。



区HP

【フットボールとは】アメリカンフットボールを起源とし、安全に楽しめるように開発されたスポーツ。相手の攻撃を止める際には、タックルの代わりに、腰の左右につけられたフラッグを取ります。

### 音楽とダンスの祭典 In Unity2025

In Unityはアマチュアミュージシャン・ダンスチームが出演する、ボランティアスタッフ手作りの音楽祭です。フィナーレでは、会場全体での圧巻の大合唱も。

☎1月19日(日)14時~18時半(開場13時半)

📍総合福祉センター(エポックなかはら)

☎区役所地域振興課

☎044-744-3324 FAX044-744-3346



音楽で広がるつながり



In Unity HP

### 中原区市民提案型事業スタートコースの募集

市民提案型事業とは、地域の課題を解決するため、市民活動団体などから事業提案を募集し、提案団体と行政が協働で課題解決に向けた取り組みを行う事業です。同コースでは、これから活動を始める団体や、活動開始後1年未満の団体を支援します。なお、7年度のステップアップコースの募集はしません。

📅1月17日~12月26日(必着)に必要書類を直接かFAX、メールで区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340 📧65kikaku@city.kawasaki.jp [選考]。\*詳細は区役所で配布中の募集案内か区HPで。



区HP

### 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

#### 商店街と連携した教室事業

①フラワーアレンジメント②アロマキャンドル作り☎1月18日(火)10時~12時、14時~16時②2月22日(土)10時~12時、14時~16時☎1上平間第三町会会館(上平間1700-305)②国際交流センター☎区役所地域振興課 ☎044-744-3161 FAX044-744-3346 [抽選]。\*申し込み方法など詳細は区HPで。



区HP

#### 歩こう会

☎1月9日(日)8時~11時。荒天時は16日(日)②3月9日(日)7時半~18時。荒天中止☎1は中原区役所集合→等々力緑地→田園調布せせらぎ公園解散、約5km②は長柄ダム周辺(千葉県長生郡長柄町)を散策する日帰りバスハイキング。NEC玉川事業場(JR南武線向河原駅徒歩1分)集合・解散、散策は約5km☎2のみ7,500円(小

学生以下は6,500円)☎区役所地域振興課 ☎044-744-3323 FAX044-744-3346\*①は申し込み不要。②の詳細はお問い合わせください。①の実施の有無は当日6時半から区役所守衛室 ☎044-744-3192で。いずれも事前に区HPを確認した上で参加してください。

#### 地域活動体験ツアー

☎1月12日(火)11時~13時②2月26日(火)10時~13時☎1丸子多摩川いこいの家②新城WORK-PASAR BASE-(上新城2-7-1)☎区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196\*申し込み方法など詳細は区HPで。



区HP

#### 終活セミナー エンディングノートと最新の埋葬事情

☎2月5日(火)13時半~15時半☎中原老人福祉センター ☎12人☎1月6日~24日(消印有効)に1月6日から中原老人福祉センターなどで配布している申込書を直接か郵送、FAXで

〒211-0053上小田中6-22-5市社会福祉協議会 ☎044-712-3372 FAX044-739-8738 [抽選]

#### 災害ボランティア講座

☎2月13日(土)14時~16時☎福祉パルなかはら(今井上町1-34和田ビル1階) ☎20人☎1月22日(必着)までに電話か区役所などで配布している申込書を直接かFAXで区社会福祉協議会 ☎044-722-5500 FAX044-711-1260 [抽選]

#### ボランティア養成講座~知的障害の理解と外出支援~

☎1月28日(火)14時~16時②2月3日(月)または2月7日(金)15時~17時、①と②の連続講座☎1福祉パルなかはら(今井上町1-34和田ビル1階)②サポートハウスわにの家(今井南町32-11) ☎20人☎1月17日(必着)までに電話か区役所などで配布している申込書を直接かFAXで区社会福祉協議会 ☎044-722-5500 FAX044-711-

1260 [抽選]。\*詳細は区社会福祉協議会HPで。

#### 冬の☆キラリ文化教室

色えんぴつ画入門、ステップアップ!色えんぴつ画、ハーブ&アロマ&はちみつ、楽しく歌の教室、チーズ食べ比べ、俳句入門、ビールの世界へようこそ7教室。☎2~3月☎生涯学習プラザ ☎15歳以上(チーズ食べ比べ、ビールの世界へようこそは20歳以上)☎1月20日(必着)までにHPか直接、電話、ハガキ、FAXで〒211-0064今井南町28-41生涯学習財団 ☎044-733-6626 FAX044-733-6697 [抽選]

#### 健康フェア

生活習慣病・フレイル予防についての講話など。☎1月30日(木)9時半~11時半☎中原老人福祉センター大広間 ☎60歳以上20人☎1月15日~29日に直接か電話で中原老人福祉センター ☎044-777-6000 FAX044-777-2833 [先着順]