



麻生区役所
ツイッター



麻生区
シンボルマーク

あさお



麻生区の木
御時丸柿



麻生区の花
やまゆゆ

9

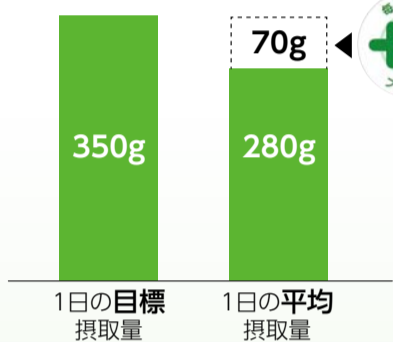
月号

いつもの食事に 野菜を



野菜は健康維持に必要なだけでなく、生活習慣病や肥満の予防にも役立ちます。不足しがちな野菜を取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。

問区役所地域支援課 ☎044-965-5160 FAX044-965-5169



野菜の1日の目標摂取量は350gとされていますが、実際には1日の平均摂取量は280gと、多くの人が1日約70g不足していることが分かっています。

小皿の野菜料理1皿分を70gとした場合、1日5皿分が目安となります。普段の食事に野菜を「プラス1」、あと1皿取り入れてみましょう。



上手に食べる
コツがあるよ

禅寺丸柿
キャラクター
かきまるくん

1食分約120gの場合の目安



生野菜なら両手いっぱい
のせた量



加熱したのなら片手
のる量

加熱して、かさを減らすことにより、たくさんの量を食べやすくなります。

プラス1 簡単レシピ



材料
(1人分)

- 万福寺人参(一般のニンジンでも可) 80g
- バター 10g
- 味噌 大さじ1弱
- すりごま 小さじ1



作り方

- ニンジンを千切りにする。
- 耐熱皿に①を並べ、味噌とバターを散らし、ラップをして500wのレンジで1~2分加熱する。
- アツアツのうちに全体をよくかき混ぜ、すりごまを混ぜ合わせて完成。

私たちの
地産地消オリジナル
レシピです♪



麻生区食生活改善推進員連絡協議会の
会長・中野さん(写真右)と副会長・
小尾さん

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の中で食を通じた健康づくりを行うボランティアです。

備蓄食品レシピ集を つくりました!



区の食育推進の取り組みの一環として、麻生区食育推進分科会の協力の下「災害に備える食育の推進」をテーマに作成したものです。区役所と麻生図書館柿生分館で配布している他、区HPからもダウンロードできます(麻生図書館柿生分館は9月20日まで配布)。

この他、同分科会では普及啓発のためのパネル展示や、食育に関する講演会などを実施しています。



同分科会の会議の様子



区HP

<区版>は区の情報を中心に掲載しています。

総合案内 ☎044-965-5100

麻生区統計データ (令和3年8月1日時点)

人口: 18万1,334人

世帯数: 8万0,382世帯

発行 麻生区役所 〒215-8570 麻生区万福寺1-5-1
麻生区ホームページ <http://www.city.kawasaki.jp/asao/>

編集 麻生区役所企画課 ☎044-965-5112 FAX044-965-5200

オリンピックイヤーのヤマユリ開花を目指して

区の花であるヤマユリの普及啓発のため、2020年のオリンピックイヤーの開花を目指して、2015年から「ヤマユリチャレンジ育成モニター」を実施してきました。ヤマユリは種から育てて開花するのは数%、開花には4~5年かかると言われています。ことし無事に開花させることができ、7月に開催されたヤマユリ開花展示会で写真を展示しました。

また、長年にわたりヤマユリを大切に育て、区の魅力を発信し続けてくださったモニターの皆さんに、区長から感謝状を贈呈しました。

問区役所企画課☎044-965-5112FAX044-965-5200

詳細は
区HPで



岡上神社

麻生の歴史散策「旧岡上村と三輪の里を歩く」

里地・里山風景が残る麻生の飛び地・岡上や、奈良の三輪山をしのばせる三輪の里を巡ってみませんか。

日時 10月13日(水)13時15分集合

集合場所 鶴川駅北口

定員 40人

費用 500円

問9月29日(必着)までに往復ハガキ

にイベント名、代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、応募者全員の氏名・年齢を記入し〒215-8570区役所地域振興課☎044-965-5113FAX044-965-5201[抽選]。※麻生観光協会HPからも申し込みできます



同協会HP

オンライン開催 「おうちでできる子ども向け運動講座」

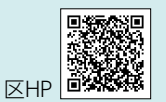
自宅で簡単にできる、運動能力を上げるための動きを紹介します。子どもの継続的な運動習慣、体づくりにつながります。

日時 10月9日(土)①10時~10時半、②10時50分~11時20分

対象・定員 区内在住・在学・在園の人、各250人(①年中~小学1年生、②小学2年生~4年生)

問9月23日までに区HPで区役所地域ケア推進課

☎044-965-5303FAX044-965-5169[抽選]



区HP

禅寺丸柿の柿もぎと 芋掘り体験の参加者募集

昔ながらの「ばっばさみ(もぎとり棒)」を使って、区の木「禅寺丸柿」の柿もぎをしてみませんか。芋掘りも体験し、麻生区の秋の魅力を満喫できます。

日時 10月2日(土)10時集合、12時ごろ解散。荒天中止

集合場所 黒川駅北口

定員 市内在住・在学の小学生と保護者30人

費用 1人600円

問9月17日(消印有効)までに往復ハガキ(保護者1人につき小学生2人まで)にイベント名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒215-8570区役所地域振興課☎044-965-5113FAX044-965-5201[抽選]



区のお知らせ 掲示板 申し込み方法は市版6面参照

アートセンター

問☎044-955-0107FAX044-959-2200
申チケット専用ダイヤル
☎044-959-2255(平日9時~19時半)

詳細はお問い合わせください。

アルテリオ小劇場上演情報

◎しんゆりジャズスクエアVol.50...
9月24日(金)19時。Breakout (Swing Out Sister)、A Taste Of Honey (The Beatles)などの曲をジャズ風にアレンジし、昭和音楽大学ジャズコースの講師・卒業生がお届けします。

アルテリオ映像館上映情報

◎今月のおすすめ...『明日に向かって笑え!』9月11日~24日。2001年、アルゼンチンの田舎町。質素に暮らす住民たちが、放置されていた農業施設を共同で復活させようと貯金を



©2019 CAPITAL INTELLECTUAL S.A./KENYA FILMS/MOD Pictures S.L.

出し合う。しかし銀行に現金を預けた翌日、金融危機で預金は凍結。しかもこの状況を悪用した銀行や弁護士のせいで無一文に。国もあてにならないどん底から彼らは立ち上がり、財産を奪還すべくリベンジを開始する。※日曜最終回、月曜は休映(祝日の場合翌日に振り替え)。

麻生市民交流館やまゆり

問〒215-0021麻生区上麻生1-11-5
☎044-951-6321FAX044-951-6467

同館運営スタッフの募集

応募する人は、10月1日(金)に同館で開催する応募者説明会への参加が必要です。☒地域活動に興味がある人申9月25日(必着)までに同館の窓口とHPで配布中の応募用紙を直接、郵送、FAX、同館HPで。[事前申込制]



同館HP

第13回「目指せ!アクティブシニア講座」企画委員募集

定年退職した人などを対象に、地域社会との接点を保ち豊かな生活を維持するための仲間づくりを目指す連続講座(4年1月~2月)の企画委員を3人募集します。申9月24日までに同館の窓口とHPで配布中の応募用紙を直接かFAXで。[抽選]



同館HP

麻生老人福祉センター (麻生いきいきセンター)

問〒215-0006麻生区程程2-8-3
☎044-966-1549FAX044-966-8956

おたっしや倶楽部「安心に高齢期をおくるための住まいセミナー」

住み慣れたわが家で安心安全に住み続けるための、耐震やバリアフリーなどのポイントを学びます。講師・かわさき住環境ネットワーク永島優子氏。◎10月22日(金)13時半~15時
問同センター☒市内在住60歳以上の25人申9月22日9時から直接か電話で。[先着順]

麻生区社会福祉協議会

問〒215-0004麻生区万福寺1-2-2
☎044-952-5500FAX044-952-1424

年末たすけあい見舞金の申請

年末たすけあい運動の募金の一部を見舞金として配分します。希望する対象者はお申し込みください。昨年

地域まもり支援センター **健診・検診案内など** 電話受け付けは平日8時半~12時、13時~17時

事業名	内容・日時・対象他	問
離乳食教室ステップ1	離乳食の進め方についての話と個別相談 ◎10/8(金)、10/22(金)、9時半から☒5~7カ月の子どもの保護者15人。母子健康手帳、筆記用具、バスタオルを持参	9/15から電話で地域支援課 ☎044-965-5160 FAX044-965-5169 [先着順]

会場は区役所。車での来場はご遠慮ください。

度申請した世帯には9月下旬に申請書を送付します。☒区内の在宅生活者で①~③のいずれかに該当する人がいる世帯。①身体障害者手帳が精神障害者保健福祉手帳1・2級の人②療育手帳Aの人③要介護4・5の寝たきりや認知症などの高齢者申10月4日~11月1日(消印有効)に同協議会などで配布する申請書を直接か郵送で。

川崎授産学園

問〒215-0001麻生区細山1209
☎044-954-5011FAX044-954-6463
☒entry@seiwa-gakuen.jp

手話入門講座

初歩の手話を学ぶとともに、聴覚障害者の講師によるミニ講演で理解を深めます。◎10月1日~11月12日の金曜、10時~11時半、全7回
☒川崎授産学園☒手話を初めて学ぶ人、10人¥3,300円申9月16日までに駐車場利用の有無も記入しFAXかメールで。[抽選]