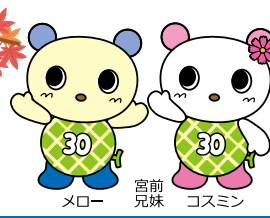


宮前区統計データ  
(令和2年9月1日現在)

人口  
23万3,980人

世帯数  
10万2,291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

2020(令和2)年 10月1日 発行

【総合案内】 ☎856-3113

10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)

## みやまえでつくる、おいしい暮らし

作り方

- 鍋にオリーブオイルを入れ、焦がさないように、ショウガとニンニクのみじん切りを炒めます。
- タマネギを薄切りにして炒め、しんなりしたら豚小間切れ肉と一緒に炒めます。
- 豚肉に火が通ったら、塩・コショウ少々、カレー粉を入れ、さらに炒めます。
- トマトをざく切りにして加え、コンソメを入れて煮込みます。
- 少しするとトマトから水分が出て水っぽくなるのでトロットとするまで煮詰め、好みのカレールーを入れます。
- 季節の野菜をゆでたり炒めたりしてトッピングすれば、出来上がり!

レシピ提供  
NPO法人みどりなぐらし  
堀 由夏さん(宮前区在住)


宮前区で採れる  
農産物収穫量1位!  
トマトを使った



材料(4人分)

- ・トマト:大2~3個
- ・タマネギ:大1個
- ・豚肉(小間切れ):400g
- ・ショウガ:大さじ1
- ・ニンニク:大さじ1
- ・カレー粉:大さじ1
- ・カレールー:市販のルー1かけら(1/8箱くらい)
- ・粉末コンソメ:大さじ1(固形:1個)
- ・オリーブオイル:少々
- ・塩・コショウ:少々

その他、季節の野菜



# 健

## 無水トマトカレー

疲労回復に効果的なビタミンとミネラルが取れる!

宮前区役所栄養士からの  
プチ情報!

「身土不二」という言葉をご存じでしょうか。土地と身体は別々ではない——地産地消に通ずる言葉です。宮前区は都市部でありながら、今も各地に農地が残っています。区内に数多くある直売所には、最も食べ頃で収穫された旬で新鮮な農産物が並んでいます。

ぜひお近くの直売所に足を運び、「みやまえそだち」の野菜や果物を食べて健康的な日々を過ごしてみませんか。

☎区役所企画課 ☎856-3133 FAX856-3119

トマトの赤色色素  
**リコピン**

抗酸化作用があり、動脈硬化や、老化、がんにも効果があると言われています

ミニトマトは普通サイズより、グラムあたりのビタミンCが約2倍!

うま味成分  
**グルタミン酸**

昆布と同じうま味成分。煮込み料理やソースに使うと味が引き立てられて減塩に!

サラダやスープ、煮込み料理、焼き料理などでいろいろな種類・サイズをご賞味あれ!

# 農

赤いオクラです

ありまね農縁(野川)

矢澤野菜直売所(平)

小泉農園(平)

小川農園(神木)

区内の直売所の一部を紹介します

矢澤水耕農園(初山)

平成29年度川崎市農業実態調査

### 宮前区で採れる農産物収穫量ランキング


- 1位 トマト 
- 2位 梨 
- 3位 キャベツ 

有馬果樹園(有馬)

区内にある直売所について紹介しています!


農産物直売所Guide&Map

発行:宮前区まちづくり協議会  
配布場所:宮前区役所、向丘出張所



かわさきの直売所マップ

発行:JAセレサ川崎  
配布場所:市内JAセレサ川崎店舗、セレサモスなど



### 選挙(投票日)当日の投票所が変わります

次の対象区域にお住まいの人の投票所が変更になりました。

**対象区域** 犬蔵2丁目(2番～13番、15番28号以降、19番36号、20番以降)、犬蔵3丁目(1番[7号、41号を除く]、2番～7番、8番27号、9番18号～20号、10番以降)にお住まいの人

**新しい投票所** 犬蔵中学校(犬蔵1丁目10番1号)

※これまでの投票所(老人保健施設レストア川崎)では投票できません

※投票日当日、車での来場はできません。なお、この投票所には身体障害者用の駐車場(一般利用不可)があります

※投票日の当日に投票所に行くことができない人は期日前投票をご利用ください

詳細は選挙時に送付される投票所案内をご覧ください。

問区選挙管理委員会 ☎856-3126 FAX856-3119



10月は「おうちで作ろう! 親子でたのしむ工作編!」

※YouTubeでも見られます

放送時間 毎週木曜 22時20分～22時25分 毎週土曜 12時50分～12時55分

宮前区 ぐる〜とみやまえTV 検索

※時間が変更になる場合があります

宮前区の「見たい・知りたい・行ってみたい!」をあなたに代わって調査する「ぐる〜とみやまえTV」。「新しい生活様式」の中で親子でおうちで楽しくできる情報を、吉本芸人の「囲碁将棋」がお届けします。

問区役所企画課

☎856-3133 FAX856-3119

### 神奈川県からのお知らせ

#### 土砂災害防止法の基礎調査結果を公表しました

土砂災害防止法による土砂災害特別警戒区域(区内)の基礎調査結果を9月末に公表しました。詳細は、川崎治水センター 検索

調査結果は、県HP「神奈川県土砂災害情報ポータル」の他、川崎治水センター、川崎市役所(宅地企画指導課)、宮前区役所(危機管理担当)などで閲覧できます。

問県横浜川崎治水事務所川崎治水センター工務課急傾斜地公園班

☎932-7193 FAX932-8259

### 「これからの子育てを話そう」～コロナ禍で疲れてしまったあなたへ～

先が見えずに不安になるのは、あなただけではありません。子育ての悩みをひとりで抱え込まないで、一緒に考えてみませんか。

日時 11月10日(火)10時～12時

場所 宮前市民館 大会議室

講師 柴田愛子氏(りんごの木代表)

定員 30人

申10月15日から住所、氏名、電話番号、子ども同伴の有無と人数を記入し、FAXかメールで宮前区冒険遊び場ネットワーク FAX976-1069 miyamae.bouken@gmail.com [先着順]。

問区役所地域ケア推進課 ☎856-3300 FAX856-3237



昨年度のシンポジウムの様子

### 宮前地区青少年作品展の作品募集

芸術の秋にふさわしい書道や絵画など、皆さんの力作をお持ちください。作品は12月1日(火)から特設サイトにてオンラインで展示を行います。

問宮前地区在住か在学の小・中学生 部門 絵画の部、ちぎり絵の部、イラスト・デザインの部、書道の部(書き初め用紙)、書道半紙の部

申11月9日～20日(土・日曜を除く)は8時半～17時に区役所1階地域振興課に、211月20日(金)18時半～19時半は区役所4階第2会議室に応募作品を持参。※出品希望者は必ず事前に問い合わせください。

問区役所地域振興課 ☎856-3135 FAX856-3280



### 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 ☎888-3911 FAX856-1436

#### シニアの社会参加支援事業「まちとつながる・シニアのスマホ講座」

スマホを使って地域で仲間をつくりましょう。11月19日～12月17日の木曜、14時～16時、全5回 宮前市民館他 おおむね50歳以上で、LINEに対応しているスマホを持つ12人。¥100円程度。まち歩き交通費は自己負担 10月20日10時から直接か電話で。[先着順]

#### 市民自主企画事業 「備災して子どもの命を守ろう」

災害に対しての備えを一緒に考えてみませんか。11月12日、26日、12月10日、17日の木曜、10時～11時半(12月17日のみ12時まで)、全4回 宮前市民館 乳幼児を育てる親10人。※子どもと一緒に受講できます 10月16日10時から直接、電話、区HPで。[先着順]

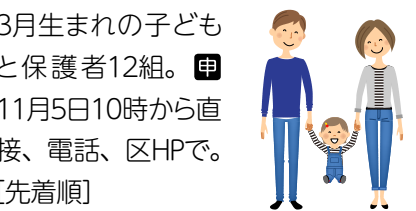
#### 菅生分館

申 ☎977-4781 FAX976-3450

#### 家庭・地域教育学級「手と手をギュ! 親子でおそとへ、つながる、まなぶ」

子どもが生まれて初めての子育て。今年はずっとおうちで過ごしていたけど、そろそろおそとにでてみませんか。

11月26日、12月10日、24日、3年1月14日、2月4日、20日、3月4日、18日の木曜(2月20日のみ土曜日)、10時～12時、全8回 菅生分館 第1子でおおむね平成31年3月～令和2年3月生まれの子どもと保護者12組。 11月5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「シニアが学ぶ心地よい生き方と「整理術」」

よりよく生きるための生前整理や介護保険制度などについて学びます。11月12日～12月10日の木曜、14～16時、全5回 菅生分館 20人 10月15日10時から直接、電話、区HPで。[先着順]

#### 宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)

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

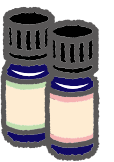
#### アロマで心も身体も元気になろう! ②

11月16日、12月21日、3年1月

18日の月曜、13時半～15時、全3回 宮前老人福祉センター 市内在住60歳以上の6人 ¥

1,600円 10月19日9

時～16時に1,600円を添えて直接。[先着順]



#### 地域みまもり 支援センター 教室・健診案内

問 区役所地域支援課 FAX856-3237

会場表記なしは区役所1階健診フロア ※電話予約は9時から受け付けます

|           | 日時(受付時間)                                | 対象                    | 内容・費用他   | 申 問 [先着順]                     |
|-----------|---|-----------------------|--|-------------------------------|
| 離乳食教室(初回) | 11月10日(火) 11月16日(月) いずれも10時～11時(9時45分～) | 4～5カ月の子どもと保護者1人 各回15組 | 離乳食の始め方や進め方について。母子健康手帳、筆記用具、マスク、バスタオル持参 *12は同じ内容 | 12 いずれも10月15日から電話で。 ☎856-3264 |
| 離乳食教室(継続) | 11月30日(月) 10時～11時(9時45分～)               | 6～10カ月の子どもと保護者1人 15組  | 2回食以降の離乳食の進め方について。母子健康手帳、筆記用具、マスク、バスタオル持参        | 10月15日から電話で。 ☎856-3264        |
| アレルギー相談   | 11月25日(水) 12月23日(水) (13時45分～14時)        | 区内在住の0歳から就学前の子ども10人   | 医師による気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎など、アレルギー性疾患についての相談          | 10月15日から電話で。 ☎856-3302        |