

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 ☎044-935-3113  
編集：多摩区役所企画課 (☎044-935-3147 ㊟044-935-3391)

写真NEWS  
「かわさき管で育んだのらぼう」  
のらぼう菜の特徴や自宅での栽培方法、レシピなどの魅力ある情報を紹介している冊子です。市内図書館で貸し出ししています。

2022(令和4)年 2月1日 発行

多摩区統計データ (令和4年1月1日時点)  
人口 22万3,088人  
世帯数 11万5,760世帯

旬の野菜  
みつけた！

多摩区の伝統野菜  
のらぼう菜

2月から4月は区の伝統野菜「のらぼう菜」の収穫時期です。旬の食べ物は栄養価が高く、食べることで免疫力を高めたり抵抗力を付けたりと、丈夫な体づくりにつながります。のらぼう菜を食べて健康な体をつくりましょう。  
問 経済労働局農業振興課 ☎044-860-2462 FAX 044-860-2464

のらぼう菜ってどんな野菜？  
アブラナ科の一種で、菅地区で長い間栽培されてきた多摩区の伝統野菜です。アクが少なく、甘くてやわらかいのが特徴です。

収穫時期に合ったおすすめの食べ方  
参考：「かわさき管で育んだのらぼう」  
初期～中期(2月下旬～4月中旬)  
糖・アミノ酸を多く含んでおり、濃くしつかりとした味で、サラダにして食べるのがおすすめ。  
終期(4月下旬)  
甘みをより感じられてやさしい味になります。おひたしやごまあえにして食べるのがおすすめ。  
通期  
ビタミンCを多く含んでおり、かんきつ系のフルーツやバナナと一緒にスムージーにするのがおすすめ。

区内にある直売所やオリジナル商品を紹介！  
高橋園芸(菅野戸呂14-33)  
あい菜かがやと(南生田2-22-7)  
「かわさきの直売所マップ」(JAセレス川崎)では、他の直売所も紹介しています！  
JAセレス川崎HP  
のらぼうジェノベーゼ  
スパイスカレー  
ムビリンゴ  
MVIRINGO  
西生田1-9-1  
定休日：月・火曜  
のらぼうベーグル  
ベーグルカンパニー  
東生田1-2-12-101  
定休日：月曜  
店舗HP

のらぼう菜から生まれた新品種  
「かわさきつや菜」  
農業技術支援センターで約10年間研究を重ね誕生した新品種のアブラナ科の野菜です。強い甘みがあり、のらぼう菜と比べて、葉や茎の部分に光沢があるのが特徴です。  
問 経済労働局農業技術支援センター ☎044-945-0153 FAX 044-945-6655  
のらぼう菜  
かわさきつや菜

のらぼう菜を使った簡単レシピを紹介します！  
のらぼう菜と桜エビの豆乳スープ  
レシピ提供  
SPICECUPRY MVIRINGO  
店主 大橋ゆりさん  
作り方  
① 茎の太い部分は1cm程度、その他の部分は3cm程度に切る  
② 鍋に水と白だしを入れて沸騰させ、①の茎の部分から先に入れてゆでる  
③ のらぼう菜がやわらかくなったら、豆乳を加え、弱火で煮る(沸騰させない)  
④ ③を器に盛り、桜エビと白ごまを散らせれば出来上がり！  
材料(4人分)  
のらぼう菜：50g、豆乳：200cc、水：200cc、白だし：40cc、桜エビ：適量、白ごま：適量



## 申し込み不要 地域で行われている体操やウォーキングに参加してみませんか？

コロナ禍で人との交流もなく家に閉じこもりがちになっていませんか。身近な場所で行われている体操やウォーキングに参加し、体を動かしてみましょう。詳細は区役所で配布中のチラシか区HPで。問 区役所地域支援課 ☎044-935-3294 FAX 044-935-3276



区HP

### みんなの公園体操 雨天中止

公園や神社などで30分程度、ゆっくり体を動かす体操です。手拭いを使用します。

### 健康ウォーク 雨天中止

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。

### いきいき体操

自治会館などの室内で行う、全身のストレッチです。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。

### チェック！

各体操やウォーキングでは、ボランティアを募集しています。地域支援課までお問い合わせください。

## 川崎ブレイブサンダース ホームゲーム区民招待

区民の皆さんをホームゲームに招待します。イベント盛りだくさんのエンターテインメント空間で開催される国内最高峰のバスケットボールの観戦をお楽しみください。

**日時** ①4月6日(水)19時5分試合開始、②4月9日(土)18時5分試合開始、③4月10日(日)16時5分試合開始

**対戦** ①茨城ロブッツ戦、②③秋田ノーザンハピネッツ戦

**場所** とどろきアリーナ **対象・定員** 各日、区内在住の20人

④2月28日までに申し込み専用ウェブフォームかSNSで川崎ブレイブサンダース。[抽選]問 区役所地域振興課 ☎044-935-3118 FAX 044-935-3391

応募はこちらから



©KAWASAKI BRAVE THUNDERS #7 篠山竜青 選手

## 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版 6面参照

### 区役所企画課

問 ☎044-935-3147 FAX 044-935-3391

### 3年度磨けば光る多摩事業報告会

市民活動団体と区が協働で実施した事業の報告会です。詳細は区HPで。⑤3月9日(水)15時半～17時(開場15時25分)問 区役所6階防災センター事務局室 ⑥当日先着10人。

### 多摩市民館

申 問 ☎044-935-3333 FAX 044-935-3398

### たま学びのフェア2022

区内を中心に活動する生涯学習団体やサークルがダンス、演劇、展示など、日頃の活動の成果を発表します。詳細は同館HPで。⑦3月12日(土)、13日(日)、10時～16時問 同館。

### 親子で楽しむ春の子育てミニまつり

おおむね10カ月～小学校低学年の子どもと保護者を対象にしたおまつりです。室内あそび、工作などを行います。⑧3月6日(日)①10時～10時50分、②11時～11時50分(①と②の入れ替え制)問 同館 ⑨2月15日(消印有

効)までにハガキで〒214-8570多摩市民館。詳細は区役所・同館で配布中の市民館だよりかチラシ、同館HPで。[抽選]

### 多摩ふれあいまつり前日・当日ボランティア募集

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。⑩6月18日(土)、19日(日)、10時～15時半問 同館 ⑪高校生以上申 問 電話かFAXで区社会福祉協議会 ☎044-935-5500 FAX 044-911-8119[事前申込制]。※詳細はお問い合わせください。

### 区役所地域振興課

問 ☎044-935-3143 FAX 044-935-3391

### 行政・人権相談所を開設

専門相談員が国の行政全般への意見・要望や人権についての相談を聞いて、問題解決の手伝いをします。⑫2月25日(金)10時～16時。相談者多数の場合、終了時刻前に受け付けを締め切る場合あり問 区役所1階アトリウム。

### 市民健康の森

里山ボランティアで爽快な汗を流しま

## 多摩SDC 通信Vol.7

## 進めています！ 地域活動への支援の取り組み

区内の地域活動団体などの支援に取り組む多摩区ソーシャルデザインセンター(多摩SDC)では、地域の活性化に向けて、秋に地域で開催されたさまざまなイベントへの運営支援や出店を行いました。



登戸まちなか遊縁地での出店



3月まで平日10時～16時に展示・販売を行っています

多摩区総合庁舎1階の多摩SDC事務所で区内の障害者団体などの作品の常設展示・販売を行い、各団体などの活動や作品を広く知ってもらえるよう支援に取り組んでいます。

## 3年度活動報告会を開催します

3月12日(土) 10時～12時

今年度の多摩SDCの取り組みを区民の皆さんに報告します。地域活動を行う団体などへの資金助成事業(地域コミュニティ活動支援事業)の実施報告も行います。

問 区役所 申 問 3月7日までに直接、電話、FAX、メールで多摩SDC ☎080-6573-0043(平日10時～16時) FAX 044-330-1539

✉ toiwase@tama-sdc.com[事前申込制]

問 区役所企画課 ☎044-935-3147 FAX 044-935-3391

多摩SDCの詳細はこちらから！



HP



SNS



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！

## 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(前期の料理講座は中止)。問 同センター(多摩区中野島5-2-30)問 市内在住で60歳以上の初心者申 問 3月11日までに返信用の84円切手を持参し、本人が直接、同センター ☎044-935-2941 FAX 044-933-5024 [抽選]。※日時など詳細はお問い合わせください

| 一般講座(全8回、1人2講座まで、教材費は実費) |     |        |    |
|--------------------------|-----|--------|----|
| 講座名                      | 定員  | 日時     |    |
| コーラス                     | 20人 | 第1・3火曜 | 午前 |
| モダンカリグラフィー               | 10人 | 第1・3火曜 | 午前 |
| やさしいヨガ                   | 15人 | 第1・3火曜 | 午後 |
| 文字絵                      | 10人 | 第2・4水曜 | 午前 |
| 写経                       | 10人 | 第1・3木曜 | 午後 |
| 太極拳                      | 20人 | 第1・3金曜 | 午前 |
| はじめての手話                  | 10人 | 第1・3金曜 | 午後 |
| ピラティス                    | 20人 | 第2・4金曜 | 午後 |
| アンニョンハセヨ～韓国文化とことば～       | 10人 | 第2・4火曜 | 午後 |
| 健康増進講座(1人1講座まで、教材費は実費)   |     |        |    |
| 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)              | 40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 |

しょう。⑬2月20日(日)9時半～昼ごろ問 日向山の森(東生田緑地)の頂上広場問 日向山うるわし会事務局(大江原) ☎ FAX 044-933-9246(電話は9時～18時)✉ uruwashi@googlegroups.com

### 北部基幹相談支援センター

問 ☎044-299-8895 FAX 044-299-8896

### 多摩区地域自立支援協議会定例会

障害を抱える人が日頃感じている地域の課題について、解決に向けて取り組んできた活動の報告や意見交換を行います。⑭2月15日(火)13時半～15時(受け付け13時)問 区役所6階防災センター事務局室 ⑮当日先着20人。※詳細は北部基幹相談支援センターにお問い合わせください。