

地域の味を守り伝えます **土気地区伝統野菜 土気からし菜**

土気からし菜は、土気地区(旧土気町)と土気酒井氏の城跡を中心とする集落一帯で、300年以上前から農家が種を守り、栽培を続けてきた貴重な伝統野菜です。

辛さが自慢の土気からし菜は、新芽を漬物にして食べるのが定番で、地域の早春の味として愛されてきました。

土気からし菜や手作りの漬物は、例年2~3月ごろのみ市内直売所やマルシェなどで販売されます。

また、土気の農家は、地域伝統の土気からし菜を守り伝えるため、様々な活動をされています。

土気からし菜レディース

土気からし菜レディース(土気からし菜生産組合)は、土気からし菜の生産はもちろん、漬物教室の講師を務めるなど、食文化を伝える取組も行っています。

現在7人1法人で活動していますが、土気地区で、土気からし菜の生産・出荷活動に参加してくれる仲間を募集しています。

土気からし菜レディースによる土気からし菜・漬物販売会は、12面か、ホームページをご覧ください。

千葉県 土気からし菜



☎農政課 245-5758 ☎245-5884

土気からし菜粒マスタード

からし菜の種は食べられるのを知っていますか。からし菜の種は、和からしの原料にもなるもので、土気からし菜は種もピリッと辛いという特徴があります。

千葉県食のブランド「干」認定品「土気からし菜粒マスタード」は、土気からし菜伝統保存会が守ってきた種を使ったマスタードを製品化し、在来の味を伝えています。

詳細はホームページをご覧ください。食のブランド干 粒マスタード



千葉県食のブランド「干」認定品「土気からし菜粒マスタード」/ファームサポート千葉合同会社



お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し
ストレッチポールピラティス

ポールを使う事で、ピラティスの基本姿勢が効果的にマスターできます。

2月2~23日の金曜日13:30~14:40

全4回

☎先着20人 ☎4,000円

初心者ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩きます。公園を歩いて健康作り!

2月25日(日)9:30~11:30

☎約4キロメートル歩ける方

☎先着20人

☎800円(ポール持参の方は600円)

姿勢スッキリ呼吸法

呼吸法・ツボの刺激により心身を整える健康体操

2月5日(月)・19日(月)・26日(月)15:15~16:45

全3回

☎先着15人 ☎2,000円

☎直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131。☎292-6151も可(必要事項12面を明記)

土気あすみが丘プラザの催し

ステイブン・シャー ピアノパフォーマンスライブ

~夢のテーマパークのピアノパフォーマンスにも出演~

2月9日(金)15:30~16:30

☎先着350人 ☎500円(20歳未満は無料)

クラシック屋ズ バレンタインコンサート

2月12日(休日)開場13:30 開演14:00

☎先着50人 ☎1,000円(ドリンク付き)

☎直接、土気あすみが丘プラザへ

☎同プラザ☎295-0301☎295-0350

健康料理教室 ~減塩の工夫~

2月3日(水)10:00~13:00

☎成人の方 ☎先着16人

☎エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物 ☎700円

☎☎電話で、緑保健康福祉センター健康課☎292-2630☎292-1804

傍聴者募集

緑区地域活性化支援事業 公開プレゼンテーション

区では、区民の皆さんが自主的に行う地域の活性化や地域課題の解決などのための活動に対し、活動資金の支援を行っています。活動内容や審査の過程を広く知っていただくため、2024年度申込団体による公開プレゼンテーションを開催します。今後の活動の参考にしたい方など、傍聴を希望する方は、ぜひお越しください。

- 日程** 2月23日(祝) *時間など詳しくは、お問い合わせ下さい。
- 会場** 緑区役所 *公共交通機関をご利用ください。
- 定員** 先着10人
- 申込方法** 2月19日(月)までに電話で、緑区地域づくり支援課へ

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ☎292-8159

参加者募集! 食の実践教室 ~上手にカルシウムをとろう~

講話とおすすめレシピの調理実習を行い、自宅でカルシウムアップを意識した調理が実践できるよう学びます。この機会に普段の食事を見直しませんか。

- 日時** 2月22日(木)10:00~13:30
- 会場** 緑保健康福祉センター
- 対象** 区内在住の方
- 定員** 先着15人
- 料金** 600円(材料費)
- 持ち物** 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾
- 備考** 自宅の汁ものを30cc程度持参すると塩分測定ができます。

申込方法 2月14日(水)までに電話で、緑保健康福祉センター健康課へ(キャンセルも2月14日(水)まで)

☎緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804



健康ひろば

緑保健康福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。

参加する際は、体調を確認の上、お越しください。*催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

緑区は6区の中で高血圧の方が1番多いです。高血圧予防のために減塩を心がけましょう!

☎緑区ヘルスメイト おすすめレシピ



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	2/7(水)・16(金)・20(火)・26(月)・3/1(金)9:30~14:00	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は対象外。	各4人	②
禁煙相談・健康相談	①2/7(水)14:00~15:00、26(月)9:30~10:30 ②16(金)9:30~15:00	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。特定保健指導を受けている方は対象外。	①各2人 ②4人	②
精神保健福祉相談	2/14(水)・15(木)14:00~16:00	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安など、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
子どもの歯科相談	2/21(水)9:20~15:00	むし歯予防、お口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	13組	②
大人の歯科相談	2/21(水)9:30~15:00	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	5人	②
女性の健康相談	3/4(月)10:00~11:00	助産師による妊娠・出産に関することや、女性の心と体の不調などについての個別相談。対象=思春期~更年期の女性。	2人	①
はじめよう!健康ウォーク	2/22(木)10:00~12:00	これからウォークを始めたい人におすすめです。対象=4キロメートル程度のウォーキングができ、運動制限のない方。集合・解散場所=土気駅南口ロータリー。*雨天中止。応募者多数の場合、初めての方を優先させていただきます。	15人	②
母乳教室	3/1(金)10:00~12:00	助産師による母乳育児を楽しむための講義と実習。対象=妊婦とパートナー 申込方法=2/16(金)までに電話または電子申請(千葉県 母乳教室)	20組	①
65歳からの「食事セミナー」(コッポ骨美人)	3/8(金)10:00~13:30	管理栄養士によるフレイル予防のための食事の話、おすすめレシピのデモンストレーションと試食、介護予防のための運動実習 対象=65歳以上の方 備考=動きやすい服装、靴。自宅の汁ものを30cc程度持参すると塩分測定ができます。	15人	②
離乳食教室	3/12(水)13:00~15:00	離乳食2~3回食の具体的な進め方と実演(試食あり) 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。 持ち物=試食用の皿、スプーン、抱っこひも 材料費=1組200円	20組	②
ふたごちゃんサークル	2/19(月)10:00~11:30	双子以上の子どもと保護者・妊婦とパートナーの交流の場です。		

☎緑保健康福祉センター(緑区鎌取町226-1)
☎2月1日(水)9:00から電話で、緑保健康福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、(千葉県 緑区健康課)

☎ ①すこやか親子班 ☎292-2620 ②健康づくり班 ☎292-2630 ③こころと難病の相談班 ☎292-5066 ☎292-1804

各種相談案内 無料

くらし相談...日常生活上の心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00
交通事故相談...損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00~16:00
木曜日 9:00~15:00
*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談...国、県などへの要望・意見
2月5日(月) 9:00~16:00

法律相談...金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、2月26日(月)13:00~16:00
定員=各6人
各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00に電話。電子申請も可。裁判で訴訟、調停中のものは不可。
住宅相談...不動産売買や賃借など
2月19日(月) 10:00~15:00
2月5日(月)9:00から電話で受け付け(先着8人)。

緑区役所2階市民相談室で行います。12:00~13:00は相談を行いません。

☎申込先・問い合わせ 緑区地域づくり支援課 ☎292-8106 ☎292-8159

今月の区役所休日開庁日

2月11日(祝)9:00~12:30