

土気地区の伝統野菜 土気からし菜を食べよう

土気からし菜は、戦国時代に土気地区（旧土気町）と周辺に勢力を有していた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。からし菜は、高菜や野沢菜とも親戚関係にあるアブラナ科の野菜で、ピリッとした辛みが特徴です。晩秋に種をまき、2月中旬から3月中旬までに収穫します。温暖な下総台地の中でも標高が高く、比較的寒暖の差が激しい土気地区で育つからし菜は、特に辛みが強いと言われてきました。この貴重な土気からし菜を守るため地元農家による生産はもちろん、食べ方を伝える活動も始まっています。土気の農家で作る土気からし菜や手作りの漬物は、例年1～3月ごろ市内直売所で販売されます。詳しくは、[「土気からし菜」](#)

*伝統野菜「土気からし菜」の販売会を行います。詳しくは、[【12面】](#)



土気からし菜の漬物レシピ



材料

生葉のからし菜 1kg
塩 適量（塩分5%程度）

作り方

1. からし菜を水の中で軽く洗う（水を替えて2～3回）。
2. からし菜に水気があつうちに塩を一つまみ（5g程度）取り、茎の内側に入れ、まな板の上で10回程度、転がすようにして揉む。（からし菜1把ずつ）
3. さらに塩を一つまみ（5g程度）取り、葉の内側に入れ、同じ要領で揉む。からし菜がしんなりするまで複数回繰り返す。
4. 揉んだからし菜は、漬物容器（鍋やフライパンでもよい）に平らにして置き、押し蓋をのせて重し（3～4kg程度）をのせる。
5. 一晚（15時間程度）漬け置きしたら、ひっくり返して再び漬ける。この時、からし菜は絞らず、出た水を捨てること。重しを半分にし、8時間程度したら完成（冷凍保存も可能）
6. 食べるときは、漬けたからし菜を水洗いし、軽く絞ってからお好みで、かつおぶし・しょうゆをかけてください

からし菜漬物は、混ぜご飯や炒飯、パスタの具としても活用できます。ぜひお試しください。

問農政課 ☎245-5758 ☎245-5884

参加者募集

はじめよう！健康ウォーク

一緒に楽しくウォーキングをしませんか。これからウォーキングを始めたい人におすすめです。

日 3月5日(金)10:00～12:00 雨天中止
集合・解散場所 緑区役所前広場
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。
定員 先着10人
料金 100円
申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ
備考 参加人数の状況で中止となることがあります

問緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804

ご存じですか？

ちばしウォーキングポイント

市では一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとしてウォーキングを推進しています。

- ・月の平均歩数が1日6,000歩以上の方にちばシティポイントを付与します。
- ・貯まったポイントは、特典品や寄附、WAONポイントに交換できます。

参加できる方

- ・市内在住・在勤・在学している方
- ・ちば風太WAONカードを持っている方（1人1枚でご参加ください）
- ・ちばしウォーキングポイントご参加の方に、緑保健福祉センター健康課で配布しています。（数に限りがありますので事前にお問い合わせください。）

詳しくは、[「ちばしウォーキングポイント」](#)
問ちばしウォーキングサポート事務局 ☎0570-056132(平日9:30～18:30)
緑保健福祉センター健康課（ちば風太WAONカードについて）☎292-2630 ☎292-1804

「みどりとくみなおし」で健康づくり

「みどりとくみなおし」を合言葉に、生活習慣病予防への取り組みを応援しています。

今回は、合言葉のうちのひとつ「@んどん歩こう！みんな誘って健康ウォーク」を紹介します。

どんどん歩こう！みんな誘って健康ウォーク

いつでも・どこでも・誰とでも・ひとりでもできるウォーキングは健康づくりに最適です。10分歩くと1000歩！まずはプラス10分から始めてみましょう。

ウォーキングの効果

- ・心臓や肺が鍛えられ、体力アップします。
- ・基礎代謝が向上し、太りにくい体になります。
- ・エネルギーを消費して、体脂肪を燃焼します。
- ・心身ともにリフレッシュし、ストレス解消にもなります。

歩く時の注意点

- ・自分の足に適したシューズを選びましょう。
- ・持病のある方は、主治医に相談しましょう。
- ・ヘルスチェックを行ってから運動を始めましょう。
- ・準備運動・整理運動を行いましょう。
- ・少しでも異常を感じたら、運動を中止しましょう。
- ・水分補給はこまめにしましょう。

問緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804

各種相談案内

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1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22日(月)13:00～16:00
 定員＝各8人（多数の場合は抽選）。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15日(月) 10:00～15:00
2月1日(月)9:00から電話で受付（先着8人）。

相談はすべて無料。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 緑区地域振興課 ☎292-8106 ☎292-8159

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、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までご確認ください。

今月の区役所休日開庁日

2月14日(日)9:00～12:30

健康ひろば

緑保健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。



相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	2/4(木)・8(月)・16(水)・26(金)、 3/4(木)9:30～14:40	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除く。	各4人	②
精神保健福祉相談	2/10(水)・15(月) 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・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方またはその家族。	各3人	③
禁煙相談・健康相談	2/17(水)9:30～15:45	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除く。	各4人	②
乳幼児歯科相談	2/22(月)9:20～15:00	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。	10組	②
成人歯科相談	①2/22(月)9:30～15:00 ②2/25(木)13:00～15:00	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。	①4人 ②2人	②

問緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）
☎2月1日(月)9:00から電話で、緑保健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、[「千葉市 緑区健康課」](#)

問 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