

ご存知ですか？ 土気地区伝統野菜 土気からし菜

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。

土気からし菜は、比較的寒暖の差が激しい土気地区で育つため、特に辛みが強いといわれています。貴重な土気からし菜を守るために、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。

土気の農家が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。土気からし菜の販売会については、12面をご覧ください。ホームページをご覧ください。 [土気からし菜](#)



登録証が授与されました

食の世界遺産「味の箱船」登録食品

昨年3月31日に、土気からし菜が食の世界遺産「味の箱船」に登録されました。味の箱船とは、地域における食の多様性を守ることを目的としたプロジェクトで、未来に残したい味として、地方の伝統的かつ固有な食材や食文化が選定されています。世界では、5千品目以上が登録されていて、日本国内では74品目の登録があります。土気からし菜は、県内で初めて登録されました。

アレンジレシピ

漬けた土気からし菜をおいしく食べよう

土気からし菜の混ぜご飯おにぎり



材料

ご飯 お好みの量
土気からし菜の漬物 お好みの量
醤油 適量
おかか 適量

作り方

1. 土気からし菜の漬物を水洗いし、混ぜやすい大きさに細かく刻む。
 2. 漬物に醤油をかけ、お好みで味付けし、おかかを混ぜる。
 3. ご飯に2を混ぜ込む。
 4. おにぎりにして、海苔を巻いて召し上がれ。
- * からのし菜の漬物は、炒飯やパスタの具としても活用できます。ぜひお試しください。

農政課 ☎245-5758 ☎245-5884

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

お腹シェイプ教室

正しい姿勢を意識して体の中心部分を整えて引き締めます。

2月3日～24日の木曜日15:30～16:40

全4回

先着15人 3,200円

救命講習会

AEDを用いた心肺蘇生法・気道異物除去法の救命処置と止血法を学びます。講習会終了後には、修了証が交付されます。

2月4日(金)14:00～17:00

先着20人

骨盤健康体操

いすに座って手軽にできる健康体操です。

2月11日(祝)・18日(金)・25日(金)15:30～16:45

全3回

先着20人

2,100円

初心者ノルディックウォーキング

2本のポールを使ったウォーキングです。歩いて健康づくりをしましょう。

2月20日(日)9:30～11:45

約4キロメートル程度歩ける方

先着20人

800円 (ポール持参の方は600円)

直接または電話で、鎌取コミュニティセンター ☎292-6131へ。☎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

手作り石鹸教室

2月27日(日)10:00～12:00

先着6人

2,500円

直接または電話で、土気あすみが丘プラザ ☎295-0301へ。☎295-0350も可 (必要事項12面を明記)

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7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28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21日(月) 10:00～15:00
2月7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13日(日)9:00～12:30

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、2022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。

日時 2月26日(土)9:00～12:00
*申し込み状況によって時間が変更になる場合があります。

会場 緑区役所

定員 先着10人

備考 公共交通機関をご利用ください。

申込方法 2月25日(金)までに、電話で、緑区地域振興課地域づくり支援室へ。

緑区地域振興課地域づくり支援室 ☎292-8105 ☎292-8159

参加者募集

65歳からの「食事セミナー」

いつまでも健康に過ごすために、食生活を振り返り、簡単にできるバランスの良い食事の取り方のポイントを学びます。

テーマ	日時	会場	定員
食事バランス編	2/22(木)13:00～15:00	土気いきいきセンター	先着10人
カルシウム編	3/2(水)10:00～12:00	緑保健福祉センター	先着15人

内容 管理栄養士によるフレイル予防のための食事の話
*3月2日は運動実習あり。動きやすい服装でお越しください。

対象 区内在住の65歳以上の方

備考 自宅の汁ものを50cc程度持参すると塩分測定ができます。

申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ。

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804

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。



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	2/9(水)・17(木)・28(月)・3/3(水)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	2/9(水)・21(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家族。	各3人	③
禁煙相談・健康相談	2/21(月)9:30～10:30	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。	2人	②
乳幼児歯科相談	2/22(木)9:20～15:00	歯科衛生士による仕上げ磨きの方法や虫歯予防など、歯の健康についての個別相談。対象=乳幼児と保護者。	10組	②
成人歯科相談	2/22(木)9:30～15:00	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。歯垢(しこう)の染め出しもできます。	4人	②
教室 はじめよう! 健康ウォーク	2/18(金)10:00～12:00 *雨天中止	これからウォーキング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。費用=100円。	15人	②

緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)

2月1日(火)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](#)

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