



「秋桜」の字は主に秋に咲く花卉の形が桜に似ていることからの和名

ネコマンガ「はるこ」
⑭ある日のチビ



子どもの表現力を育むリトミック
こつがい音楽教室
リトミック・ピアノ

教室 多摩区长沢
piano0522.ai@gmail.com



**夏の疲れ解消
赤味噌のモツ煮込み**

上級食育アドバイザー Hiro Takahashi

今年の夏は、今までに経験したことがない猛暑でした。この時期、夏の疲れがでていると思います。ご紹介したいのは、疲労回復におすすめの赤味噌を使ったもつ煮込みです。

もつは、疲労回復のサポートをするビタミンB群が豊富です。そして、赤味噌は、大豆イソフラボンの作用や発酵食品を取り入れられるので、夏にダメージを受けたお肌にもよいと思います。さらに疲れてお腹にも大豆はよい(整腸作用)とされています。

【材料・調理】

- ▶ 豚もつ(茹でたもの)・人参・玉ねぎ・大根・こんにゃく・ゴボウ・しいたけ、出汁昆布 ◀ お好みで!!
 - ① わたしは豚もつを日本酒、にんにく、生姜を入れて下処理します。← 必要ないかも知れません。
 - ② 材料を茹でます。この時ににんにくのスライスと日本酒を入れます。
 - ③ 味付けは、出汁の素、砂糖、みりん、赤味噌少量、豆板醤少量。
 - ④ 味を確認しながら、味噌を調整します。
 - ⑤ 最後に極々少量のゴマ油。薬味用のネギ。
- ※ 大人用で酒の席によく出します。



長沢さわやか体操教室

日頃、体力低下を感じていませんか?一緒に体を動かし、いきいきとした自分を取り戻しましょう。(基本第3木曜日)

【日時】10月19日(木) 10:00~11:30

65歳以上

【場所】(多摩区)長沢自治会館

【対象者】地域住民で長沢自治会館まで来れる方

★ 医師から運動を禁止されていない方

【持ち物】水分補給(ペットボトル・水筒等)、タオル

★ 動きやすい服装でおいで下さい

【定員】最大30名 【費用】無料

【申し込み】事前に下記の連絡先まで!!

☎ 044-935-0086/935-0087
長沢壮寿の里地域包括支援センター

主催：長沢壮寿の里地域包括支援センター
共催：生田第2地区民生委員児童委員協議会



区民祭情報

宮前区区民祭 10月15日(日)9:00-15:00

▶ 区役所・市民館・宮前公園及びその周辺

多摩区民祭 10月21日(土)9:30-15:00

▶ 生田緑地中央広場周辺

地域のSDGs VOL.17



(認証)「かわさきSDGs ゴールドパートナー」

株式会社KTSC【子育てトータルサポートセンターcotori】

私たちは、connect(繋がる)、together(一緒に)、rich in heart(心が豊か)の3つをコンセプトに「子育てトータルサポートセンターcotori」を開設しました。たくさんの人と繋がり、子育てを共にし、豊かな時間を過ごすことができる……。私たちの活動である子育て支援を通じて、女性の活躍推進、地域社会とのコミュニケーションの機会を提供していくことを使命としています。



● かわさきSDGs ゴールドパートナー ●

長沢まちづくり協議会 連携企業・団体
長沢商店会/バオムFC川崎/高橋工務店/ASA南生田
川満アート・テイメント(株)AMW/長沢まちづくり協議会
子育てトータルサポートセンターcotori...

**長沢秋の風物詩 人々が集う 地域交流イベント
ながさわフェスタ in 諏訪社**

2023 **11.25 SAT** 会場 **長沢諏訪社**
11:00~15:00 多摩区长沢4-7-1 雨天26日順延



出店(飲食)



山形郷土料理 チュロス パエリア やきそば
中津からあげ 缶ビール ジュース

ステージ

- ♪ 長沢囃子保存会
- ♪ みゆき音楽教室
- ♪ 横浜田中道場
- ♪ ウクレレ遊音
- ♪ キッズダンス IXIES
- ♪ フラ&タヒチ
- ♪ スタジオマルラニ
- ♪ なんとびー合唱団
- ♪ 和太鼓そらゆひ Jr
- ♪ AMW

当時間開催 出張多摩市民館 **健康フェスタ**

2023. 10. 10現在の情報
開催内容更新中!!

らぶながさわ 検索

お気軽にご参加ください **保育園 cotori**



cotori子ども食堂

11月12日(日)

12:00~14:00

毎月第2日曜日開催
子ども無料
高校生以上 300円

多摩区长沢2-2-1(盛源寺バス停前)

編集後記

「つながる新聞」は、印刷・配布をASA南生田・ASAランド前。編集を高橋工務店が協力し、長沢まちづくり協議会が発行する地域情報紙です。

現在は、長沢地域の情報を中心に発行していますが、西生田・寺尾台、菅馬場...などの情報も発信していきたいと思っています。

情報のご提供とご寄稿いただける方のご連絡をお待ちしております。
TEL.044-976-0540



らぶながさわ

ASA南生田・ASAランド前