



毎月第1・第3日曜日発行
広報みたかはシルバー人材セン
ターの会員がお届けしています。

発行:三鷹市／編集:広報メディア課

〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1
法人番号:8000020132047

市役所電話(代表)

☎0422-45-1151

ホームページ

<https://www.city.mitaka.lg.jp/>

公式Twitter

https://twitter.com/mitaka_tokyo



今号の紙面から

新型コロナワクチン接種 最新情報……2面

「三鷹むらさき商品券」取扱店舗の
募集……………3面

保育園などの入園申し込み……………4面

東京ボッチャ選手権大会を
観戦しよう……………5面

市からのお知らせ……………11面から

太宰治賞受賞者
野々井透さん寄稿文……………12面

おいしく 楽しく 健康生活

“地産地消”で三鷹の農業を応援

市内には約141ha(東京ドーム30個分)の農地があり、さまざまな種類の野菜や果物、植木、花などが生産されています。

市では、市内産農畜産物を学校給食や保育園で活用したり、食育研究を行う学校を指定して子どもたちによる給食メニューの開発などを行っているほか、食育講座や収穫体験などを通して、地産地消の取り組みを進めています。

新鮮な市内産農畜産物を食べて、三鷹の農業を応援するとともに、栄養バランスの取れた健康的な食生活を始めてみませんか。

問 都市農業課 ☎0422-29-9616



三鷹の農畜産物がそろう「三鷹緑化センター」

その日の朝に出荷された新鮮な野菜や果物を中心に、花や植木、卵なども販売しています。

日 毎日午前9時～午後5時(12～2月は4時まで。3・9月末日、年末年始定休)

所 新川6-30-22農業公園内

問 同センター ☎0422-48-7482

※販売している農畜産物は、季節により異なりますので事前にお問い合わせください。



植木売り場は都内最大級。園芸相談も



『直販マップ』をご活用ください

市内には、新鮮な農畜産物を手軽に購入できる直販所が約150カ所あり、一覧を『直販マップ』(写真左)に掲載しています。マップを片手に直販所巡りもお勧めです。

※マップは同課、JA東京むさし三鷹支店指導経済課で配布しているほか、JA東京むさしホームページ [HP](https://www.jatm.or.jp/) <https://www.jatm.or.jp/> でご覧いただけます。



三鷹野菜を使った夏・秋パテ予防レシピ

カラフルマーボナス

材料(4人前)

ナス……………400g
ピーマン(緑・赤・黄)……各30g
豚ひき肉……………300g
長ネギ(みじん切り)……………100g
ニンニク(みじん切り)……小さじ1
ショウガ(みじん切り)……小さじ1

A テンメンジャン……………大さじ3
豆板醤……………小さじ2
酒……………小さじ2

片栗粉……………小さじ2
水……………大さじ2
油……………小さじ2
揚げ油……………適量



暑さが続く今の時期にピッタリの一品

作り方

- ① ナスを縦4等分に切り、ピーマンは2cmの角切りにしてサッと揚げる。
- ② フライパンに油を入れ、長ネギ、ニンニク、ショウガを香りが出るまで炒める。豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ ②にAと①を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

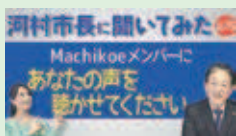
出典:『三鷹野菜でつくるごはんたち』JA東京むさし三鷹地区青壮年部発行
※購入はJA東京むさし三鷹支店指導経済課へ。

「地産地消は体に良い!」(管理栄養士からのコメント)

地元野菜・果物などは旬の時期に熟してから収穫され、すぐに販売所に置かれるため、とても新鮮で栄養価も高いといわれています。また、旬の野菜や果物などにはその季節に合った効能があります。例えば、夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体を冷やしてくれます。



YouTubeで
配信
「河村市長に
聞いてみた!」



先日、ある小学校の授業に招かれたとき、「三鷹の魅力は何ですか」と子どもたちに尋ねたら「都心に近くて便利」「緑豊かなまち」という答えがすぐさま返ってきました。利便性が高いだけなら、あるいは緑が多いだけなら、ふさわしいまち是他にもたくさんあると思います。しかし、その両方を兼ね備えたまちは、そんなに多くありません。

三鷹の魅力の一つである「緑」の約3割は農地です。そして、その農地をめぐる注目されているのが「食の安全」という視点です。子どもたちの食の安全を守るため、私には、「学校給食の市内産野菜自給率を30%にする」という目標があります。普段見慣れた近くの畑の採れたての野菜を、子どもたちがもっとたくさん学校給食で食べられたら…。こんなに素晴らしいことはないはずです。

2年前、学校給食の市内産野菜自給率は7%台でした。それが今、17%台とようやく2倍以上になりました。まだ目標としている30%の半分を少し超えた程度ですが、市内ではそれなりの数値だと思っています。さまざまな課題も見つかりました。給食の仕組みの改善や農地の作付けの変更が生じるかもしれません。でも、課題発見は次の課題解決に向かうためのワンステップです。そう思うとワクワクしますね。



三鷹市長
河村 孝

学校給食の「市内産野菜
自給率30%」を目指して