

人もまちも健康で、
すべての人が幸せに



関連事業の記事に
このマークを掲載

健康プロジェクト Vol.4

問 政策企画課 (TEL 048-736-1118)

まちの将来像「つながる にぎわう すまいるシティ 春日部」の実現に向けて、五つのプロジェクトを重点的・分野横断的に取り組む健康プロジェクトを推進しています。

今回は、五つのうち「子育て世代に選ばれるまちプロジェクト」の中から「児童館運営事業」を紹介します。



市内には3館の児童センター、春日部第1児童センター「エンゼル・ドーム」(牛島)、第2児童センター「グーかすかべ」(粕壁)、庄和児童センター「スマイルしょうわ」(庄和)があります。

中でも、グーかすかべは中高生の利用が最も多い施設です。勉強ができる自習室や、楽器や機材、大きな鏡を備えた音楽スタジオ、バスケットボールやバドミントンができる広い体育室など、無料で使うことができます。

また、8月は夏休みの宿題に役立つ講座を多数開催！各講座の詳細は、8面「児童センターであそぼう」にある2次元コードからご覧ください♪

問 こども育成課 (TEL 048-796-8193)



未来へはばたけ

かすかべっこ

写真を載せませんか

5歳未満(申込時)のお子さんの写真と、お子さんへのメッセージを掲載します。



掲載方法は市で



おおき ゆの
大木 結乃ちゃん
令和4年8月13日生

家族のアイドル三女！
いつも大好きだよ♡

ふるはし ほづみ
古橋 穂積ちゃん
令和5年7月28日生

やんちゃ坊主！元気に育ってね！



のぐち いお
野口 依央ちゃん
令和4年8月4日生

いつも笑いをありがとう♡
依央ちゃん最高！

まえしろ れん
前城 練ちゃん
令和5年4月23日生

素敵な未来が
待っていますように。



おだ つむぎ
尾田 紬ちゃん
令和6年2月26日生

可愛いつむちゃん、
元気におおきく
なってね！



えんどう そうた
遠藤 壮泰ちゃん
令和元年6月17日生

かの
叶望ちゃん
令和4年6月13日生

たくと
巧翔ちゃん
令和6年1月22日生

やが家の大切な宝物☆
これからも仲良く元気に
すくすく育ってね！



保健センターの
管理栄養士が教える！

健康レシピ 18品目



なすのさっぱり焼き

なすとポン酢しょうゆは相性ばっちり。野菜をたっぷり、さっぱり食べられるので、疲れた時や食欲のない時にもおすすめです。

【材料】4人分

- なす.....4本
- サラダ油.....大さじ4
- ちりめんじゃこ.....20g
- しょうが.....10g
- みょうが.....2個
- 大葉.....4枚
- ポン酢しょうゆ.....大さじ2

【作り方】

- ①なすは1.5cm 幅程度の斜め切りにする。しょうが、みょうが、大葉は千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、なすを入れて揚げ焼きにして油を切る。
- ③なすを取り出した②のフライパンにちりめんじゃこを入れてさっと炒める。
- ④皿に②を盛り、しょうが、みょうが、大葉、③をのせてポン酢しょうゆをかける。

調理のポイント

なすを少し厚めの幅に切ることで、食べ応えのある一品となります。薬味はお好みで変えて食べても良いですね。



【一人当たりの栄養価】

- エネルギー.....138kcal
- たんぱく質.....4.2g
- 脂 質.....12.4g
- 食塩相当量.....0.6g

クックパッド「春日部市保健センターのキッチン」で他にもレシピ公開中！



市公式ソーシャルメディア



市公式魅力発信メディア



安心安全情報メール「かすかべ」

市では、防災、防犯、火災、子育て、行政、気象情報などに関する情報をメールで配信しています。



防災行政無線

放送内容は、フリーダイヤル 0120-899-300 で確認できます(直近の内容のみ)。
問 危機管理防災課 (TEL 048-739-6830)

岩谷市長の行動記録



春日部市の世帯数と人口
(7/1現在)

●世帯数 112,562世帯 ●人口 230,137人(前月比95人減)
男▶113,810人 女▶116,327人



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用



VEGETABLE INK