



「こしがや小松菜×スパイスカレー」

## こしがや“彩り”レシピ2021 「こしがや小松菜 スパイスカレー」

完成!

問 農業振興課 ☎963-9193

市では、地場農産物の魅力を知ってもらい、地産地消を促進するため「こしがや“彩り”レシピ2021」事業を実施しています。

今年度は、県立越谷総合技術高等学校食物調理科の生徒が「地場農産物と越谷産のお米に合うレシピ」として「こしがや小松菜スパイスカレー」を考案しました。今回考案したレシピに加え、カレー研究家お勧めアレンジレシピを3月3日(休)に公開します。レシピは右記の二次元コードから市ホームページでご覧になれます。



動画でチェック 考案に至るまでの、小松菜収穫体験やカレー研究家によるスパイス講座、試作の様子などの動画をYouTubeの越谷市公式チャンネルで公開しています(全3回。3回目は3月3日(休)公開)。



### 越谷産の小松菜・お米の販売場所

#### JA越谷市農産物直売所グリーン・マルシェ

- 営業時間：9:30～17:00
- 定休日：毎週水曜日、年末年始

グリーン・マルシェ

- 所在地：増林2-66
- 問合せ：☎963-3003

グリーン・マルシェ2号店

- 所在地：七左町7-209-4
- 問合せ：☎972-4566



越谷は埼玉県有数の小松菜生産地!



環境に優しい  
越谷ふるさと米

### スパイス商品化決定

小松菜購入者に  
スパイスプレゼント

「こしがや小松菜スパイスカレー」のレシピをおいしく簡単に作ることができる「こしがやカレーMixスパイス」を開発しました。



- 日時：3月5日(土)、11:00～14:00(予定)
  - 会場：ガーヤちゃんの蔵屋敷前
  - 内容：レシピの主役である小松菜を購入した方に商品をプレゼントします(限定300個)
  - \*商品は3月5日(土)からガーヤちゃんの蔵屋敷でのみ販売
- 問(一社)越谷市観光協会 ☎971-9002

### 3月は『いきる』を支える自殺対策強化月間

みんなで支える♥ こころといのち  
いきるって、あったかい♥

毎年3月は、卒業や就職・転勤など生活環境が変化する時期であるため、ストレスがかかりやすく、自殺者数が増える傾向にあります。そのため、3月は「自殺対策強化月間」となっています。今号では、自殺対策強化月間で行われる催しやセルフメンタルヘルスチェックなどについて紹介します。  
問 こころの健康支援室(第三庁舎1階) ☎963-9214

催し  
1

「いのちを大切に!」に関連する  
美術作品展

多くの方に「こころの健康」について関心を持ってもらうことを目的に、東武鉄道、市内小・中学校の協力のもと、駅構内展示スペースに美術作品を展示します。

- 期間：3月中(各駅で異なります)
- 会場：東武スカイツリーライン蒲生駅・新越谷駅・越谷駅・北越谷駅・大袋駅の構内展示スペース



お知らせ  
1 こころの健康状態をチェック  
「こころの体温計」



ストレスは自分でも気付かないうちにたまり、時には病気につながってしまうこともあります。こころの不調も体の不調と同じように、早めに対処することが大切です。

左記の二次元コードまたは市ホームページからアクセスできる「こころの体温計」をご利用ください。

ストレスを感じる前に、早めのセルフメンタルヘルスチェックをお勧めします。



催し  
2

自殺予防ポスターの掲示

若年者の自殺予防啓発を目的に、市内小・中学校の児童・生徒を対象に「こころの健康に関する図画コンクール」を実施し、最優秀作品でポスターを作成しました。2月初旬から市内の各自治会掲示板などに掲示しますので、ぜひご覧ください。



お知らせ  
2 遠慮なく相談できる専門窓口  
「こころの健康相談窓口」



市では、毎年50人～60人の方が、自殺により亡くなっています。自殺は身近な問題です。健康面や経済面、家庭不和などいくつかの要因が重なることで自殺に至ると言われています。

ふだんの生活の中で、心配や不安はありませんか。「眠れない」「気分が沈む」「やる気が出ない」「食欲がない」「だるい」など、どうしたらよいか悩んだり、困ってしまったりすることはありませんか。1人、あるいは家族だけで解決しようとせず、遠慮なく専門家にご相談ください。

越谷市保健所こころの健康支援室では、こころの健康に関する相談を随時お受けしています。

掲載した市役所各課の電話番号は直通番号です  
市外局番は(048)です

かぜのような症状がある場合は来所をお控えください  
来所時はマスクの着用および手洗い・消毒をお願いします