

▶ 6～12ページはなか区版です

なか 7

No.261/2019年



子どもたちの元気な歌声とくす玉割りでオープニングイベントが幕開け。地域住民・関係団体・行政のたくさんの思いを受け、横浜市寿町健康福祉交流センターがオープンしました

区政TOPICS

横浜市寿町健康福祉交流センターOPEN!

2019年6月1日、寿町に新しい市民交流の拠点が誕生。寿町総合労働福祉会館(旧会館)を建て替えて再整備したこの施設は、市民に開かれた集いの場になっています。



詳しい情報はホームページで!



新機能をチェック!

ラウンジ・図書コーナー・診療所・公衆浴場などの旧会館で利用されていた機能に新しい機能が加わった市民利用施設になりました。

※団体登録の上、予約が必要な施設もあります。詳細はお問い合わせください

新機能1 多目的室と調理室・作業室



軽い運動や講演会、食事会などができる多目的室。調理室・作業室と隣接しています。

新機能2 健康コーディネート室

保健師・社会福祉士・管理栄養士が配置された健康づくりの拠点。健康相談や健康教室のほか、訪問による生活改善支援などを行います。

新拠点をチェック!

寿地区の新しいまちづくり拠点がオープンしました。



ことぶき協働スペース

まちづくりの担い手となる地区内外の団体などがネットワークを築きながら活動を行い、交流を活性化していくことで、寿地区の「開かれたまちづくり」を進めます。

オープン当日は、これまでの寿地区を知る展示企画と、これからの寿地区を考えるさまざまなトーク企画(上写真)で盛り上がりました。



新たな機能が加わり、生まれ変わったこの施設が、市民の健康的な生活と生きる張り合いを支え、さまざまな活動や交流を育むことができるよう、地区内外の多くの方に活用していただける運営を目指します。

横浜市寿町健康福祉交流センター 藤沼 純一郎 センター長



寿地区の歴史を学び、未来を共に考える協働の拠点として、多くのみなさんに親しまれる場をめざします。多彩な市民活動家と交流したい方、ボランティアや調査研究に関心のある方、ここから出会いの輪を広げていきましょう。

ことぶき協働スペース 徳永 緑 施設長



☎横浜市寿町健康福祉交流センター ☎662-0503 ☎662-0238

☎ことぶき協働スペース ☎323-9019 ☎323-9079 ※電話・FAXは7月上旬開通予定

寿地区のあゆみ

寿地区は米軍の接収解除後、横浜の発展を支える日雇労働者のための簡易宿泊所街として形成されました。最盛期は8,000人以上の労働者でにぎわいましたが、現在は住民の高齢化が急速に進み、福祉ニーズの高いまちになっています。このまちで、住民の就労の確保と福祉の向上を目指して1974

(昭和49)年に建設されたのが、寿町総合労働福祉会館です。旧会館は住民の医療・生活衛生の拠点であり、憩いの場でもありました。この建物が必要な耐震性を確保するために建て替えられたのが、今回待望のオープンを迎えた横浜市寿町健康福祉交流センターです。

旧会館。新センター同様、上階は市営住宅だった



中区役所

〒231-0021
横浜市中区日本大通35
☎224-8181(代表)

開庁時間

●平日8時45分～17時
●第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

149,515人
81,044世帯
(2019年6月1日現在)



中区区政情報

災害情報のほか、中区の旬の話題やイベント情報を発信中



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
☎224-8214

今年が中区制92周年。「92」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶



行ってみよう!

人とつながる場所 公園特集

イベントが行われたり、憩いの場になったり、同じ趣味の人が集まったり。公園は一日中、たくさんの人が交流する場所になっています。公園に行って、新しいつながりを見つけてみませんか?

本牧山頂公園

「中区公園マップ」

中区には小さな公園から大きな公園まで80を超える魅力的な公園があります。公園マップを片手に、中区内の公園を巡ってみましょう。

※中土木事務所、区役所広報相談係(6階63番窓口)で配布しています



公園のトイレや遊具の有無など詳しい情報を写真付きで紹介!



公園マップ



8時

公園愛護会*のみなさんが活動を始めています
地域とのつながりが生まれる公園

公園マップ 35 本牧大鳥公園

本牧大鳥公園愛護会では、月に2回朝8時から公園清掃を行っています。この日は20人近くの方が集まりました。公園をきれいに保つためには、清掃はもちろん、花壇の手入れや草むしりなどが欠かせません。月に2回の清掃日以外にも会員のみなさんがいつも気にかけて手入れをしています。



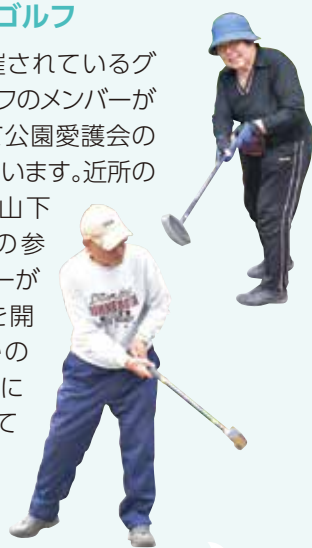
清掃活動もおしゃべりをしながら楽しみながら活動の日を楽しみにしている人も多くいます



本牧大鳥公園愛護会のみなさん

グラウンドゴルフ

週に2回開催されているグラウンドゴルフのメンバーが中心となって公園愛護会の活動を行っています。近所の人以外にも山下町などからの参加も。メンバーが増え、大会を開いたり、ほかの公園に遠征に行ったりもしています。



体を動かすことが健康維持のひけつ!
コミュニケーションの場としてもみんな楽しみにしているよ!



本牧大鳥公園愛護会
沼田さん 会長 松浦さん 佐藤さん

一人だと大変な作業も、みんなでやるとあっという間! 人との関わりを持つことが認知症予防にもつながっているよ。地域の活性化のために活動を続けています!

*公園愛護会: 横浜市内の公園で清掃、花や草木の手入れなどを行う地域のボランティアの団体



11時

子どもたちの笑顔があふれている
子育て仲間がつながる公園

公園マップ Ⅲ 山吹公園

この日は地域子育て支援拠点「のんびりんこ」主催のイベント「外であそぼう」が開催されていました。子育て支援者として活動している先輩ママと一緒に遊んでくれるので、初めて公園で遊ぶ子どもも安心。「家に子どもと2人きりだと時間を持て余してしまう」「ほかの子と遊ぶ機会ができてうれしい」「気分転換になった」「顔見知りが増えた」など参加されたみなさんのうれしい声を聞くことができました。



遊びながら話をすることで新たな子育て仲間が見つかります



初めての砂場遊びもお友達と一緒に!



のんびりんこ



子育て支援者
前中さん 田浦さん

公園と一緒に遊びませんか? 同じくらいの年齢のお友達と遊ぶ良い機会ですよ! 次回は10月30日に本牧市民公園で開催します。詳しくはのんびりんこHPをみてくださいね。

14時 中区外からも多くの人たちが訪れる
 同じ趣味をもつ人たちがつながる公園
公園マップ ⑧ **本牧市民公園**

今年3月、公園の一角にスケートボードひろばがオープンしました。市内でスケボーを楽しむことができる場所が限られるため、オープンを心待ちにしていた人も多かったようです。大人だけではなく、小・中学生たちも集まりにぎわっています。公園内ではスケボー以外にもテニスや野球・サッカー・ラグビーなどの趣味も満喫できます。広い敷地内には、遊具広場・芝生広場・上海横浜友好園なども。また、三溪園や横浜市陶芸センターも隣接しているので、一日中楽しむことができます。



本牧市民公園



三溪園



横浜市陶芸センター



中区以外からもスケボーを楽しみに公園に来ている人がたくさんいるので仲間が増えました!同じ趣味があると年齢も性別も関係なく友達になれますね!



中区在住
山口さん

上海横浜友好園 リニューアル工事中



平成元年、横浜市と上海市の友好都市提携15周年を記念して上海市が建設した中国江南様式の庭園。改修後は建物内や庭園内を散策することができるようになります。



遊具広場。ブランコや滑り台などがあり、小さな子どもも楽しめます。



壁打ちテニスコート。多くの人たちが譲り合って使っています。8面の人工芝コートもあります。



蒸気機関車「D51(デゴイチ)」。今年3月に補修が完了してピカピカになった車体を見ることができます。

18時 ランドマークタワーは盆踊りのやぐら!
 地域の人も観光客も
 夜景が繋げる公園
公園マップ ①②③ **北仲通北第一・第二・第三公園**

この公園の魅力の一つが夜景を楽しむことができる関内北仲チャンネルパーク盆踊り。ランドマークタワーを日本一のやぐらに見立て夜景を楽しみながら踊ります。地域の人だけでなく観光で来ている人もとび入り参加して盛り上がるイベントです。その会場になる3つの公園で活動をしているのが、「北仲通北公園愛護会」のみなさんです。ごみ拾いから始まった愛護会の活動ですが、盆踊り・防災訓練・北仲マルシェへの出店など、多くの人々が公園でつながり、楽しむことができる活動を行っています。イベントに参加して新しいつながりをつくってみませんか。



防災訓練では、炊き出し体験や焼き芋などで交流しながら、緊急時のシミュレーションを体験



北仲通北第二公園で毎月第3土・日曜に開催されている北仲マルシェに出展。北仲の歴史の発信や、来場者の休憩場所にもなります。



地元の公園で、地域の人も遊びに来た人も楽しんでもらいたいですね!公園を楽しむうちに多くの人とつながることができました。イベントに参加するなど一歩踏み出すことで新しい出会いがありますよ。

北仲通北公園愛護会 会長 一宮さん

Bon Dance2019
 at Kitanaka Canal Park
**関内北仲
 チャンネルパーク盆踊り**
 8月24日(土)
 18:00~21:00

今年で4回目を迎えます。昨年は400人を超える人が集いました。夜景を見ながら一緒に楽しみましょう!詳しくはHPで!

北仲通北公園愛護会

子どもたちが作ったちょうちんが夏の夜を彩ります



冬の夜は北仲チャンネルクリスマスイルミネーションも開催。おしゃれなバーカウンターやキャンドルヨガも

公園愛護会活動員募集中

身近な公園での活動に参加してみませんか?
 中区の公園愛護会の活動については中土木事務所「公園愛護会等コーディネーター」にご相談ください。

問合せ

●本牧大鳥公園
 ●北仲通北第一・第二・第三公園
 ●中区の公園愛護会について
 中土木事務所
 ☎641-7681 fax 664-6196

●山吹公園
 南部公園 緑地事務所
 都心部公園 担当
 ☎671-3648 fax 550-3917

●本牧市民公園
 本牧市民・本牧臨海公園
 管理事務所
 ☎623-8747 fax 622-5369

※公園によって問い合わせ先が違います

今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

Event Clip

イベント クリップ

マークの説明

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 👶 保育
- 💰 費用
- 📄 申込み
- 🗨️ 問合せ
- ☎️ 電話
- 📠 ファクス
- ✉️ Eメール
- 🚏 バス停
- 📮 郵便番号・住所
- 📅 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👴 年齢

一部のイベントなどはHPでも紹介しています。

第27回中区合唱祭 7/11(木)~9/1(日)
～虹のハーモニー～出演者募集

12月22日(日)に開港記念会館講堂で開催される中区合唱祭の出演団体を募集します。1団体あたり曲間を含め7分以内 講評あり。

👤 350人(中区を中心に横浜で活動している合唱団)
 💰 団体参加費1,000円と歌唱者参加費1,000円(小学生以下500円)/人
 📅 9月1日(日)までに電話で
 📞事務局(金野) ☎️080-5081-8084 📠752-5915

みんなの力で安全なまちに 7/12(金)~9/6(金)
中区交通安全子どもポスターコンクール

交通安全や交通事故防止をテーマに、ポスターを描いてみませんか。応募者全員に参加賞を、入賞者には賞状・記念品を贈呈。👤 中区在住・在学の小学生 📅 9月6日(金)までに区内市立小学生は担任教諭に、それ以外の人は区役所地域振興課に直接提出 ※作品(38cm×54cmの画用紙)裏面に学校名・学年・組・👤・📄・📠を記入 📞区役所地域振興課 ☎️224-8132 📠224-8215



昨年の金賞作品

赤い靴はいた女の子像40周年記念公演 7/27(土)~28(日)
横浜市民子どもミュージカル「ワタシノユメ」

学校で友達ができず、夢も持てない少女ミク。山下公園の女の子像に出会う…。時代を超えたヒューマンミュージカル。

🕒 7月27日(土)①13時・みなさん、応援してください! ②17時、28日(日)③11時・④15時 📍 関内ホール(小ホール) 📄 各260人 💰 各1,800円(中学生以下1,200円) 📞 電話・FAX・Eメール(👤・📄・📠・📞) 観賞希望日時のチケットの種別・枚数を記入)で
 📞実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎️641-3066 📠641-1881 ✉️akaikutu@cameo.plala.or.jp



遊びながら学ぼう! 7/28(日)
山下会子どもフェスタ2019

間伐材キーホルダーづくり、車いす体験など、楽しく学べるブースがいっぱい! 🕒 13時~17時 ※雨天中止 📍 山下公園(マリンタワー側)
 📞山下会事務局(篠田) ☎️090-6110-9421 ✉️info@yamashitakai.com



赤い靴飛ばし大会も

つながる本牧つなげる未来へ 8/2(金)~4(日)
本牧ライトアッププロジェクト

神奈川県無形民俗文化財「お馬流し」の挙行に合わせて、地域の子もたちが作った光るペットボトルで本牧山頂公園の通路をライトアップします。

🕒 8月2日(金)16時~ ※3日(土)・4日(日)は管理棟前広場も光と音楽で変身します。5日朝撤収
 📍 本牧山頂公園通路・管理棟前広場ほか
 📞同公園 ☎️622-2766 📠622-6460

食中毒予防キャンペーン 豪華客船の秘密を知ろう! 8/3(土)
飛鳥II船内探検キッズツアー

安全に航海するための秘密やおいしい食事を安心して食べてもらうための工夫などのお話も。

🕒 10時30分~12時
 📍 横浜港大さん橋国際客船ターミナル(日本大通り駅③出口) 📄 中区在住・在学の小学生と保護者40組(80人) 📅 7月11日(木)から電話・FAX(保護者と子各1人の👤・📄・📠・📞) 保護者の運転免許証などの本人確認書類の番号を記入)で 📞区役所生活衛生課 ☎️224-8337 📠681-9323



豪華客船に乗るチャンス

2020年 横浜市民ミュージカル 8/10(土)まで
「横浜どんたく物語」出演者募集!

2020年2月16日(日)関内ホール・2回公演。演出: 福島桂子、音楽: 天野一平によるオリジナルミュージカル。🕒 8月~2020年2月の間で30回 📄 70人(小学1年生~90歳) 💰 1,300円/回(レッスン全30回) 📅 8月10日(土)までに電話・FAX・Eメール(👤・📄・📠・📞)を記入)で。抽選 📞実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎️641-3066 📠641-1881 ✉️akaikutu@cameo.plala.or.jp



毎年大好評のステージ

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか! 7月13日(土)~9月8日(日)
元町公園プールがオープン

営業時間	料金/1時間	利用できる人
9時~18時	200円	小学4年生以上
18時~21時 ナイター	300円	中学生以上

📞 指定管理者 丸誠・フクシ・エンタープライズグループ 詳細は

【期間中】☎️651-7123 【期間外】☎️664-1102 📠664-1105

元町・中華街駅アメリカ山公園口から徒歩8分
 ※小学3年生以下は保護者同伴(18歳以上・水着着用・1人につき子ども1人まで)
 ※小学生のナイター利用は保護者同伴(未就学児利用不可)
 ※オムツが取れていない幼児は、水浴ができません。幼児専用のビニールプールをご利用ください



この吉田新田のどかな田園風景を写し取ったのが掲載した一枚である。画面中央を左上奥から右に流れ下るのが中村川、画面中央で左に分岐するのが堀割川である。堀割川は明治3(1870)年に掘削工事が開

横浜の中心部・関内地区とJR根岸線の線路をはさんで接する関外地区。北は大岡川、南は中村川で区切られるこの一帯は江戸時代、吉田新田と呼ばれた。その広さは35万坪、横浜スタジアムが44個もおさまる。しかし、横浜開港後の都市化の進展によって、この地域には住宅・商業施設が多く立ち並ぶことになり、現在では田んぼは一枚も残っていない。

始された関内と根岸湾をむすぶ運河であった。川の手前は中村、そして川の向こうが吉田新田である。水の張られた田、防風林、かやぶきの農家などがかすかに望める。撮影地点は現在の中村橋から稲荷坂をのぼった丘の上あたりになるだろうか。

とここで、横浜周辺の水田にはカモなど野鳥の姿が見られたが、これらは幕末期に来日した外国人の狩猟の犠牲となった。イギリス公館に勤務した医師のウィリアム・ウイリスは、「時々私は銃猟に出かけますが、我が国の当局も日本の当局も目を瞑ってくれていません。(中略)獲物は潤沢にあるわけではありませんが、優れた猟犬さえいけば、籠をかなり満たすことができます。鴨、雉、しぎ、鳩などの野鳥が横浜周辺の水田に多く見られます」(大山代「幕末維新を駆け抜けた英国人医師」1863年12月30日付け)と記し、横浜近辺で狩りを楽しんだことを伝えている。あるいは、吉田新田にも鳥を追う外国人の姿が見られたかもしれない。

なか区

歴史の散歩道
 開港160年編
 No.240

なか Information 情報ひろば

講座・催し

■山手西洋館サマーフェスティバル
山手イタリア山庭園オープンガーデン
横浜スパークリングトワイライト
2019花火大会に合わせて山手イタリア山庭園の開園時間を延長します。
7月13日(土)・14日(日) 山手イタリア山庭園20時まで、外交官の家・プラフ18番館19時まで
問外交官の家 ☎662-8819

■日ノ出川公園
▶パークヨガ
ヨガのあとはお茶とお菓子を。
7月14日(日)10時~11時
120人 ¥500円 申7月11日(木)から電話・来園で
▶小鳥や昆虫の塗り絵を楽しみましょう。
~生物多様性イベント
7月28日(日)10時~16時 130人
※小学3年生以下保護者同伴
【共通】日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 問同公園 ☎641-3513 fax225-8203

■根岸森林公園
▶トンボ取り大作戦
捕まえたトンボに印をつけて放し、トンボの生息域を調べます。
7月27日(土)10時~12時 同園スレイン池前(滝の上) ※動きやすい服装、帽子、飲み物、タオルを持参。持っている人は虫とりアミ、虫カゴ(貸し出し有)
▶バードコールづくり
公園の木を使って、オリジナルのバードコールを作ってみましょう!
7月28日(日)10時30分~12時30分 同園カフェ横(旭台) 120人 ¥100円
【共通】雨天中止の場合はHPで案内 問同公園 ☎641-9185 fax663-1130

■第69回社会を明るくする運動
~街頭啓発キャンペーンを実施します
犯罪や非行のない明るい社会へ向けてパレードなどを行います。
7月27日(土)14時~15時30分 曲イセザキモール(クロスストリート~カトレアプラザ前) 問区役所福祉保健課 ☎224-8151 fax224-8157



■なかくふくしフェスタ2019~夏休み福祉体験講座(3日間・全6講座)
手話・点字訳・車いす体験など。 ※詳細はHPで 7月31日(水)~8月2日(金) 曲中區福祉保健活動拠点なかくふく(産賢センタービル4階) 1小学生以上・各講座20人 申7月11日(木)から電話・FAX(☎・学年・☎・☎・講座名を記入)で 問中區社会福祉協議会 ☎681-6664 fax641-6078

■第11回全国童謡サミットinよこはま
全国から集まった童謡団体が日頃の成果を一堂に発表する童謡サミット。
8月2日(金)・3日(土)13時開演 曲開港記念会館講堂 1各481人 ¥900円(高校生以下無料) 問NPO法人日本国際童謡館 ☎562-1950 info@doyokan.net

■夏休み子どもプログラミング教室(全2回)
プログラミング言語「スクラッチ」を学んでオリジナルゲームを作ります。
8月19日(月)・20日(火)9時30分~12時 曲なか区民活動センター(区役所別館) 1小学4~6年生15人 ¥1,000円 申7月11日(木)から電話で 問区役所地域振興課 ☎224-8137 fax224-8215

スポーツ

■中区シニアソフトテニス教室
7月11日~8月8日の毎週木曜①11時~13時/初心者、②13時~17時/経験者 曲日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 160歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各300円 問横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 fax270-9932

■日ノ出川ソフトテニス教室
7月14日(日)・21日(日)、8月10日(土)①10時~12時、②13時~15時 ※7月21日(日)は午後のみ。午前の部9時~10時、午後の部15時~17時フリー練習あり 曲日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 1小学5年生以上(午後は高校生以上) ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各500円(中学生以下300円) 問中區ソフトテニス協会事務局(林) kei-rinrin@softbank.ne.jp

■中区パドルテニス教室
7月21日(日)、8月4日(日)13時30分~15時30分 曲山元小学校体育館(山元町2丁目) 1小学3年生以上各20人 ¥各100円(中学生以下50円) 申電話Eメール(☎・☎・☎・☎)を記入)で 問横浜市パドルテニス協会(川地) ☎321-3076 seikawachi@yahoo.co.jp

■THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]
はじめてのフィットネスプログラム
中西区民限定の無料体験プログラム。
▶はじめてのヨガ~基本の「き」
8月4日(日)16時15分~17時30分、8月21日(水)19時~20時15分
曲THE BAYS B1(日本大通り駅②出口・関内駅南口) 118歳以上各15人 申7月11日(木)から電話・Eメール(☎・参加日・☎・☎・☎・在勤在学の方は所在地も記入)・来館で 問同クラブ ☎663-5280 info@asc.dena-baystars.jp

■中区民ソフトテニス大会
社会人の部:男女・年齢別個人戦(高校・大学生含む)、中学生の部:男女個人戦
8月31日(土)9時~17時 曲山手公園テニスコート(1麦田町) 1各35組 ¥2,000円/組(中学生1,000円/組) 申Eメール(☎・☎・☎・☎・☎・在勤在学の方は所在地も記入)で 問中區ソフトテニス協会事務局(林) kei-rinrin@softbank.ne.jp

■文体スポーツ&カルチャー秋期教室
参加者募集(9月スタート 追加募集)
子どもから大人まで、それぞれを対象とした34教室を開催します。
9月~12月の月・火曜ほぼ毎週1回(全8~14回コース) ※詳しくはHP・電話・来館で 曲横浜文化体育館(関内駅南口) 問同館 ☎641-5741 fax641-5744

7/27(土) 中区の友好交流都市 群馬県嬬恋村 つまごい祭り

マスのつかみ捕り大会(中学生以下対象)や地場産品の出店を楽しみ、和太鼓の演奏、信州真田鉄砲隊の演武などの郷土芸能を堪能した後は、花火2,000発でフィナーレ!
11時~20時30分 ※花火は19時30分から
曲東部小学校校庭ほか(最寄駅 JR吾妻線万座・鹿沢口駅) 問嬬恋村役場総務課 ☎0279-96-0511 fax0279-96-0516

大迫力の信州真田鉄砲隊

食中毒に注意しましょう!

問 区役所生活衛生課 ☎224-8337 fax681-9323

平成30年の横浜市内の食中毒は52件でした。原因物質の1位はカンピロバクター(22件)、2位はアニサキス(18件)でした。予防のポイントを知って、食中毒を防ぎましょう!

カンピロバクター ~鶏肉は十分火を通して!~

特徴 主にニワトリなどの腸管内にいる細菌。少量の菌でも食中毒を発生。熱に弱い。

症状 食べてから1~7日で発症。下痢、腹痛、発熱など。まれに重症化(神経症状)することもある。

原因 生や加熱不十分な状態で鶏肉を食べる。生肉に汚染された調理器具で他の食材を汚染する。

予防のポイント

- ①肉には十分に火を通す
 - 中心部までしっかり加熱(白くなるまで)
 - 外食でも生や加熱不十分な肉を選ばない
 - ※カンピロバクターは新鮮な肉にも付いています
- ②肉の汚れを他の食材につけない
 - 生肉に触れた手や器具を十分に洗浄・消毒する
 - 包丁やまな板はできるだけ使い分けを
 - 冷蔵庫で保管する場合は密閉して他の食材を汚さないように

アニサキス ~青魚やイカのお刺身に注意!~

特徴 体長2~3cm程度の白い半透明の寄生虫。サバ、サンマ、カツオ、イナダ、イカなどに寄生。

症状 ●食後数時間後から十数時間後に、激しい腹痛、吐き気、おう吐(胃アニサキス症)
●食後十数時間後から数日後に、激しい腹痛、腹膜炎症状(腸アニサキス症)

予防のポイント

- 加熱する(60℃なら1分または70℃以上)
- 冷凍する(-20℃で24時間以上)
- ※アニサキスは酢やしょうゆでは死にません
- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。内臓を生で食べない
- 明るい場所をよく見て確認し、虫体を除去する

「横浜市都市計画マスタープラン 中区プラン改定原案」への市民意見募集中!

意見募集期間 7月1日(月)~7月19日(金)

●都市計画マスタープラン 中区プランとは
都市計画マスタープラン中区プランは、中区の将来像を描くとともに、それを実現するためのまちづくりの方針を示すものです。平成17(2005)年に策定後、10年以上が経過し、「横浜市都市計画マスタープラン(全体構想)」の改定及び関連計画の策定やまちづくりの進捗、社会経済状況の変化などにより見直しが必要ことから、現在、改定作業を進めています。

●意見募集方法
郵送・FAX・Eメール
※様式は問いません。いただいたご意見に個別の回答はいたしません。意見集としてまとめて公表します

●「改定原案」及び「改定素案に対する市民意見募集結果」の閲覧
区ホームページ、区役所6階区政推進課、区内地区センター、中図書館、中央図書館、市庁舎1階市民情報センター、市庁舎6階都市整備局地域まちづくり課

問 区役所企画調整係(〒231-0021日本大通35) ☎224-8128 fax224-8214 na-kusei@city.yokohama.jp

詳細は [横浜市 中区プラン](#) 検索

平成29年 1月~3月 「中区100年夢のまち」意見募集(終了しました)

↓ 改定素案 作成

平成30年 11月~12月 改定素案への意見募集(終了しました)

↓ 改定原案 作成

令和元年 7月 現在 改定原案への意見募集

↓ 横浜市都市計画審議会への付議

令和2年 3月(予定) 改定

施設から

野毛地区センター

☎241-4535
☎241-4889
野毛町3-160-4
桜木町駅
第2月曜(祝は翌日)



【共通】費用は申込み時(電話申込みは3日以内)に支払い

◆野毛ギャラリー

～本町小学校児童作品展

📅7月31日(水)まで ※最終日の展示時間は電話確認を

◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!

音楽に合わせ、親子でスキンシップ。

📅7月25日(木)10時～11時 未就園児と保護者15組

📞7月11日(木)から電話・来館で

◆ルールをしっかりと学んで対戦!!

こども囲碁教室～入門者編

【夏休み特別企画】

📅7月28日(日)12時30分～14時30分 小学生10人 ¥500円

📞7月11日(木)から電話・来館で

◆鉄道フェスタ2019

集会室で鉄道模型運転会を実施。

📅8月3日(土)12時～18時・4日(日)10時～15時

◆はじめてでも大丈夫!簡単!かわいい!

ハーバリウム【夏休み宿題応援企画】

📅8月4日(日)10時15分～11時

45分 120人 ¥1,500円

📞7月11日(木)から電話・来館で

本牧地区センター

☎622-4501
☎622-4828
本牧原16-1
本牧原
休7/16(火)



【共通】📞7月11日(木)から電話・来館で

◆パナッダー先生のタイ家庭料理

ガイパットキン・タイサラダ・タイタピオカなど。

📅7月17日(水)10時30分～14時 15人

¥1,200円

◆本牧サロン 横濱アーカイブス30

～開港からの本牧(終)「原三溪と本牧」

📅7月21日(日)10時～11時30分

130人 ¥200円

◆本牧写真講座(全2回)

～マニュアル撮影に挑戦

📅7月24日(水)・31日(水)13時～14時30分 10人 ¥2,000円

◆人形劇をみんなで一緒にやってみよう

カエルの子ちゃんを手作りし、舞台上で演じます。

📅7月25日(木)10時30分～11時45分 未就学児と保護者20組

¥400円/組(子1人追加200円)

◆夏休み宿題応援企画

▶鏡の不思議 ビー玉万華鏡作り

📅8月2日(金)10時～11時30分

小学生15人 ¥300円

▶科学の力でアイスクリーム

📅8月2日(金)12時～14時 小学生20人 ¥300円

◆吊るし飾り(全5回)

鯉のぼり・金太郎など5か月かけて仕上げます。

📅8月～12月の第1水曜

12人 ¥5,500円

竹之丸地区センター

☎651-5575
☎651-5576
竹之丸133-3
山手駅
第3木曜(祝は翌日)



【共通】📞7月11日(木)から電話・来館で

◆私、踊ってみたかったシリーズ

～「恋ダンス」講習会(全3回)

📅7月19日～8月2日の毎週金曜

13時30分～15時 15人

¥3,000円

◆手縫いの帽子作り～夏の装いに

📅7月23日(火)10時30分～13時

10人 ¥3,600円

◆夏休みパドルテニスジュニア講習会(全4回)～親子で参加もできます

📅7月27日、8月3日・17日・24日の土曜

9時30分～11時30分 20人

¥800円

◆藍染教室～藍で染める幅広のショール

染色家による藍染の講習会です。

📅7月27日(土)①10時～12時、②13時30分～15時30分 各10人

¥各3,500円

◆日曜日の水彩画教室(全5回)

初心者でも基礎から学びます。

📅7月28日、8月11日・25日、9月8日・29日の日曜10時～11時45分

10人 ¥5,000円

◆親子で楽しむ陶芸教室(てびねり)

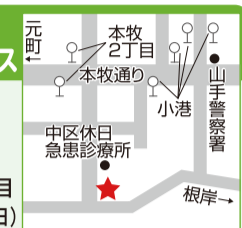
粘土をこねて作ります。

📅7月29日(月)10時～13時 小学生と保護者

10組 ¥2,000円/組

中本牧コミュニティハウス

☎623-8483
☎622-5517
本牧町2-351
小港・本牧2丁目
第4月曜(祝は翌日)



◆わいわいパネルシアター

「たまたまぼこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌、手遊び。

📅7月15日(月・祝)11時30分～12時

50人

◆子ども向けダンス教室(全6回)

▶キッズのためのチャレンジダンス

リズム遊びやステップからスタート。

📅13時15分～14時15分

3歳～小学生14人

▶ジュニアのためのチャレンジHIPHOP(1)

📅14時30分～15時30分

小学1～3年生14人

▶ジュニアのためのチャレンジHIPHOP(2)

📅15時45分～16時45分

小学3年生以上14人

【共通】📅7月20日、9月7日～11月2日

の第1・3土曜 ¥4,000円 📞7月

11日(木)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ。

📅7月24日(水)①12時～12時30分・②

14時～14時30分 各50人

◆いきいき健康相談会

～本当は怖い尿路感染症のお話

膀胱炎・腎盂腎炎から前立腺炎など

医師のお話のあと、健康相談も。

📅7月28日(日)10時～11時 50人

📞7月11日(木)から電話・来館で

◆夏休み子ども武道教室～カッコいい空手キックにチャレンジ!

📅7月29日(月)10時30分～11時30分

5歳～小学6年生15人

※未就学児保護者同伴 ¥300円

📞7月11日(木)から電話・来館で

◆夏休み子ども科学教室～色の不思議を科学しよう!

📅8月5日(月)13時～15時 5歳

～小学6年生20人 ※未就学児保護者同伴

¥300円 📞7月11日(木)から電話・来館で

今年の夏は参議院議員選挙が行われます

投票時間:7時～20時

投票日は、参議院選挙の公示後に郵送する「投票のご案内」、ポスター掲示板や国・県で実施するテレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどの広報でご確認下さい。

●「投票のご案内」をお持ちください 「投票のご案内」を世帯ごとに、ひとつの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付が早くなります。

◎期日前投票

投票日に仕事やレジャーなどの用事で、投票所に行けずと見込まれる人は、期日前投票制度をご利用ください。「投票のご案内」が届いていましたら、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付が早くなります。

また、「投票のご案内」の裏面に「請求書兼宣誓書」(期日前投票の際に必要)を印刷していますので、ご記入の上、お持ちいただきますとスムーズに受付ができます。「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています

区役所と本牧地区センターの2か所で期日前投票ができます。時間が異なりますのでご注意ください。

期日前投票所	投票期間(土日を含む)	交通	投票時間
中区役所 6階602会議室 (日本大通35)	公示日の翌日～ 投票日の前日	【JR/市営地下鉄】関内駅から徒歩7分 【みなとみらい線】日本大通り駅から徒歩5分 【市営バス】「薩摩町中区役所前」停留所から徒歩1分	8時30分から 20時まで
本牧地区センター2階 (本牧原16-1)	投票日の8日前 ～投票日の前日	【市営バス】「本牧原」停留所から徒歩2分	9時30分から 20時まで

◎不在者投票

出張先・旅行先・入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの方は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、区選挙管理委員会にお問合せください。

☎ 中区選挙管理委員会 ☎224-8116～9 fax 224-8109

広告

**大鳥中学校
コミュニティハウス**
☎️624-1651
本牧原22-1
📍本牧原
🕒毎週火曜・木曜

◆ハワイアンコンサート~本格ハワイアンバンドの演奏とフラダンス

📅7月21日(日)14時~16時
👤50人 ¥500円

◆夏の特別おはなし会

ちいさなプレゼント付き。絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。📅7月24日(水)15時30分~16時 👤30人

◆夏休み 思い出写真の額を作ろう
額のマわりにアートを飾りつけます。

📅7月27日(土)14時~16時
👤15人 ¥500円 申7月12日(金)から電話・来館で

◆冷やしうどんづくりにチャレンジしよう

📅7月29日(月)10時~13時 👤小学生10人 ¥500円 申7月12日(金)から電話・来館で

**本牧中学校
コミュニティハウス**
☎️623-6699
本牧和田32-1
📍二の谷
🕒毎週火曜・木曜

【共通】申7月12日(金)から電話・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座

お馬流しと神神輿。今年は3年に1度の神神輿の年! 📅7月15日(月・祝)10時~12時 👤60人 ¥200円

◆飛び出す絵本を作ろう!

📅7月27日(土)13時~15時
👤10人 ※小学2年生以下保護者同伴 ¥350円

**山元小学校
コミュニティハウス**
☎️212-9099
山元町3-152
📍山元町2丁目
🕒毎週火曜・金曜

【共通】申7月11日(木)から電話・来館で

◆蓮の実に花を咲かせよう

蓮の実を布と綿で美しく飾りましょう。📅7月17日(水)9時30分~11時30分 👤12人 ¥500円

◆やさしい手話~初心者対象

📅7月17日(水)10時30分~12時
👤15人 ¥100円

◆ゆったりヨガ

~椅子に座ってヨガをしましょう
あぐらや正座が難しい人も一緒に色々なポーズを楽しみましょう。📅7月18日(木)10時~11時 👤10人 ¥100円

◆ハーブバター作り~ハーブの香りに包まれて

📅7月18日(木)10時~12時
👤10人 ¥700円

◆苔玉を作ってみましょう

~植物と苔で小さな世界を表現

📅7月22日(月)10時~12時
👤20人 ¥500円

◆ニルギリの新茶を味わう

~茶葉のお土産、スイーツ付
📅7月25日(木)10時~11時30分
👤8人 ¥1,000円

**仲尾台中学校
コミュニティハウス**
☎️623-6787
仲尾台23
山手駅
🕒毎週水曜・金曜

【共通】申7月11日(木)から電話・来館で

◆健康講演会 のどを鍛えて肺炎予防 ~誤嚥を防ぐために

📅7月21日(日)15時~16時 👤35人

◆おもちゃの病院

おもちゃのドクターが、子どものおもちゃを修理します。📅7月28日(日)①10時~12時、②13時~15時

👤各回10点 ※1人2点まで ¥消耗品・特殊部品は実費

◆子ども人形劇体験~タコさんを作っ、舞台上でやってみよう!

📅8月8日(木)13時30分~15時30分
👤30人 ※小学2年生以下保護者同伴

中図書館
☎️621-6621
☎️621-6444
本牧原16-1
📍本牧原
🕒7/16(火)

◆定例おはなし会

📅7月17日(水)、8月7日(水)15時30分~16時 👤3歳以上

◆こどりの会のおはなし・おはなし

📅7月20日(土)15時~15時40分
👤5歳以上

◆親子おはなし会このほんよんで!

📅7月23日(火)・27日(土)10時30分~11時 👤1歳以上

◆小学生一日図書館員

図書館の仕事を体験しましょう!
📅①7月24日(水)、②25日(木)10時~12時 👤①小学1・2年生16人、②小学3~6年生16人 申7月11日(木)から電話・来館で

◆夏休みリサイクル工作教室

牛乳パックの小物入れとうちわ作り。
📅7月31日(水)10時~11時30分
👤小学1・2年生24人 申7月17日(水)から電話・来館で

◆森の中のプレイパークイベントめざせ

名探偵!森のパズルを解き明かせ!
公園で自然観察のあとクイズに挑戦。

📅8月6日(火)9時30分~12時30分
👤市内在住の小学3~6年生20人
申7月23日(火)から電話・来館で

中スポーツセンター
☎️625-0300
☎️624-1969
新山下3-15-4
📍みなと赤十字病院入口
🕒第4月曜(祝は翌日)

◆当日受付教室

当日参加(開始25分前から受付)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。👤16歳以上

バスケットボールタイム 火曜
📅19時~20時50分
👤21人 ¥640円

ベリーダンス 金曜
腰まわりを引き締める効果も期待できます。📅9時~9時50分 ※8時45分受付開始 👤25人 ¥500円

ピラティス&ボディコンディショニング 金曜
正しい筋肉の使い方と体のメンテナンス法を学びます。📅19時30分~20時30分 👤25人 ¥500円

パワーエナジーヨーガ 土曜
呼吸と動作を合わせて流れるように行います。📅①8時~8時50分、②10時~10時50分 👤30人 ¥500円

◆ランニング教室

ランニングフォームをプロが指導!

📅7月20日(土)7時45分~8時45分

👤高校生以上20人 ¥1,000円

麦田地域ケアプラザ
☎️664-6023
☎️664-6075
麦田町1-26-2
📍麦田町
🕒第3日曜・年末年始

◆大人の麦田塾

~美味しいコーヒーの淹れ方

📅7月27日(土)13時30分~15時30分
👤15人 ¥500円 申電話・来館で

善意銀行
<4月15日~5月14日受付分(敬称略)>
株式会社クラステイタス、匿名1件
あたたかいご寄付をありがとうございました。
📍中区社会福祉協議会
☎️681-6664 ☎️641-6078

今月のポレポレグッズ
中区障害者地域作業所等製品
7月26日(金)11時~13時30分
区役所1階ばび広場
クローバー、本牧ダック、ホップステップゆとりが販売します。
本牧ダックのぞうきん(100円)
📍区役所障害者支援担当
☎️224-8165 ☎️224-8159

VIVA! 健康 食を通じた健康づくりのボランティア
あなたも「ヘルスマイト」になりませんか?
食生活等改善推進員(愛称ヘルスマイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、こどもから高齢者まで幅広い世代の人を対象に、料理教室・健康講座・食育イベントなどを通じて健康づくりを推進しているボランティア団体です。
現在中区では117人の会員が和気あいあいと活動し、毎月開催する研修会で健康に関する新しい知識を深めています。
地域の行事やボランティアなど、社会活動に参加している人は健康で自立した生活を長く続けられるというデータもあります。
自身や家族の健康づくりと仲間づくりのために、そして地域のために…
まずは一緒に活動しませんか?
男性会員も大募集です

📍P.12のしあわせの食育レシビもご覧ください

※ヘルスマイトとして活動するためには、中区役所で開催する養成講座を修了することが必要です

ヘルスマイト(食生活等改善推進員)養成講座(全8回)受講生募集!
📅9月6日・20日、10月18日、11月15日、12月13日、2020年1月10日、2月7日、3月6日の金曜13時30分~16時
📍区役所別館3階 👤中区内住の人30人
¥1,200円 ①あり(要予約) 申7月11日(木)から電話・FAX(☎️☎️☎️☎️)を記入で

📍区役所福祉保健課 ☎️224-8332 ☎️224-8157

子育て Information

今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

●横浜子育てサポートシステム入会説明会

子どもを預けたい人、預かれる人は会員登録を。地域で子育てをしましょう。

▶のんびりんこ(関内駅南口)

📅7月12日(金)・24日(水) 📍各15人

▶シャーロックBABY本牧(📍本牧和田)

📅7月19日(金) 📍6人

【共通】🕒10時30分～11時30分 📞電話で 📍中区支部事務局(のんびりんこ内)
☎️663-0676

●子育て応援ボランティア説明会

保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。📅7月24日(水)14時～15時 📍のんびりんこ(関内駅南口)
📍中区在住の20歳以上の人10人 📍のんびりんこ ☎️663-9715

●親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。

📅8月6日(火)10時～11時30分

📍聖母愛児園 地域交流ホール

(📍上野町) 📍未就学児と保護者

📍区役所福祉保健課

☎️224-8151 📠224-8157



のんびりんこ ☎️663-9715

地域子育て支援拠点(住吉町1-12-1belle横浜3階)

●どうぞの会～リユースひろば

服や子育て用品の譲り合いを研修室で行います。📅7月13日(土)10時～16時
📍中区在住の子育て家庭とこれから出産予定の人

●保育園に行こう～水遊び

地域の遊び場「保育園」で一緒に水遊びを!
📅7月26日(金)10時～12時30分 📍錦保育園
📍1歳以上の子と保護者10組
📅7月12日(金)から電話・来館で

●おしゃべりの会～中区ダウン症児の親子の会

ダウン症のお子さんをお育てしている人、一緒にしゃべりませんか。📅7月27日(土)10時～11時30分
📍未就学のダウン症児と保護者

●たくまっ子クラブ

親子のふれあい遊びと子育てミニ講座
📅8月3日(土)11時～12時 📍0～2歳児と保護者15組

●ホッとおしゃべりサロン～イヤイヤ反抗期

子育て中の悩みをママ同士気軽におしゃべりしましょう。📅8月7日(水)10時30分～11時30分
📍未就学児と保護者15組
📅7月24日(水)から電話・来館で

●公立保育園に遊びに来ませんか

※要予約の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園 ● ☎️641-1646 山手駅	●山手保育園 ● ☎️622-7403 📍千代崎町	●錦保育園 ● ☎️621-5180 📍本牧ポートハイツ前
あかちゃん	この期間は実施しません。	7/11(木) 10時～11時30分	7/18(木) 10時～11時30分
子育て	育児の悩みや情報交換など、おしゃべりをしながらお友達をつくりましょう!お気軽にお出かけください。身体計測も行います。 ●対象:第1子で0歳児(竹之丸は10か月まで)のお子さんがある人		
ルーム	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時30分～14時30分	〈絵本貸出〉 火・水曜 9時～12時	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時～12時
水遊び	7/12(金)・19(金)・22(月)・26(金)・29(月)・8/2(金)・5(月)・9(金) 10時～11時30分	7/17(水)・24(水)・31(水)・8/7(水) 10時40分～11時40分	7/16(火)・23(火)・25(木)・8/1(木)・6(火)・8(木)・20(火) 要予約 10時45分～11時45分

※山手保育園では月～金曜9時～12時に「育児相談」

健康づくりカレンダー

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 ※できる限り公共交通機関をご利用ください
【対象】原則、市内在住。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の人でも可。*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時	内容・費用など
問 福祉保健課 ☎️224-8332 📠224-8157			
肺がん検診 要予約	2020年4月1日時点で40歳以上の人50人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください	9月20日(金) ※申込締切日は9月10日(火) 8時45分～9時30分	680円(胸部エックス線検査) 下記は無料(③に該当の人は事前に手続きが必要です) ①2020年4月1日時点で70歳以上の人 ②生活保護受給者 ③前年度の市県民税非課税世帯/均等割のみ課税世帯の人
禁煙相談* 要予約	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する人	予約時にご案内します	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談 禁煙外来などの紹介や禁煙アドバイス
健康相談* 要予約	生活習慣病に関する健康相談を希望する人		保健師などによる生活習慣病についての相談
結核検診 要予約	65歳以上の人		結核の早期発見のための胸部エックス線検査
エイズ・梅毒の検査・相談 要予約	検査・相談を希望する人(匿名)	毎週木曜 9時～9時30分 ※受付は9時20分まで	血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。 ※なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません
食生活健康相談 要予約	食生活の相談を希望する人	7月18日(木) 13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)
子どもの食生活健康相談 要予約	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する人	7月26日(金) 9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談
離乳食教室 要予約	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	7月26日(金) 13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演と試食
問 子ども家庭支援課 ☎️224-8171 📠224-8159			
乳幼児健診	4か月児	2019年 3月 1日～15日生まれ	7月16日(火)
	1歳6か月児	2019年 3月16日～31日生まれ	8月 6日(火)
		2017年12月16日～31日生まれ	7月23日(火)
	3歳児	2016年 6月16日～30日生まれ	7月17日(水)
2016年 7月 1日～15日生まれ		8月 7日(水)	
乳幼児・妊産婦歯科相談 要予約	①未就学児 ②妊娠中の人・産後1年未満の人	この期間は実施がありません ※次回実施日は8月14日(水)	未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も 【持ち物】母子健康手帳と筆記用具、バスタオル(4か月児)、使用中の歯ブラシ(1歳6か月児・3歳児)
プレ・マザーズクラス(両親教室)	2019年9月に出産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	7月11日(木)	9時30分～12時
	2019年10月に出産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	8月 1日(木)	
問 高齢・障害支援課 ☎️224-8167 ☎️224-8166 [共通] 📠224-8159			
① 介護者のためのこころの相談* 要予約	認知症などの人を介護する家族	8月 5日(月)	①13時30分～ ②14時30分～
② もの忘れ相談* 要予約	認知症などのもの忘れが気になる人、家族の相談も可	7月24日(水)	①13時30分～ ②14時30分～
③ 専門医による精神保健相談* 要予約	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族など	予約時にご案内します	



● 豚肉の野菜巻き ●



中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します



野菜たっぷり・色鮮やかな肉巻きのご紹介! 甘辛の味付けで、お弁当などにもおすすめです。

〈材料〉2人分

- 豚もも薄切り肉… 8枚(200g)
- サヤインゲン… 約10本(100g)
- ニンジン… 約1/2本(70g)
- エノキタケ… 80g
- 塩 …… 少々
- こしょう… 少々
- サラダ油… 大さじ1/2

- A
- しょうゆ… 大さじ1強
 - みりん… 大さじ1
 - 酒 …… 大さじ1/2
 - 砂糖 …… 大さじ1/2

(1人分)
エネルギー…230Kcal
塩分…1.4g
副菜(野菜等)…125g

〈作り方〉

- ① ニンジンとインゲンは皮をむき、せん切りにする。
- ② インゲンはヘタをとり、熱湯でさっとゆで、冷水にとり水気をきる。
- ③ エノキタケは石づきをとり、ニンジン、インゲンと長さを合わせる。
- ④ 豚肉2枚を野菜の長さと同じ幅になるように広げ、塩・こしょうをふる。
- ⑤ ④に野菜を置き、肉を巻く。
- ⑥ フライパンに油を入れて中火で熱し、⑤の肉の巻き終わりの下から焼きはじめ、菜箸などで転がす。全体に焼き色がついたらふたをして、中心まで火が通るよう蒸し焼きにする。
- ⑦ ⑥にAを回し入れ、全体にからめながら汁気がなくなるまで焼く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り分けて、器に盛る。

ポイント

材料は冷蔵庫にある野菜やキノコ、ジャガイモなどに変えても色々な味を楽しめます。

📍区役所福祉保健課 ☎️224-8332 📠224-8157