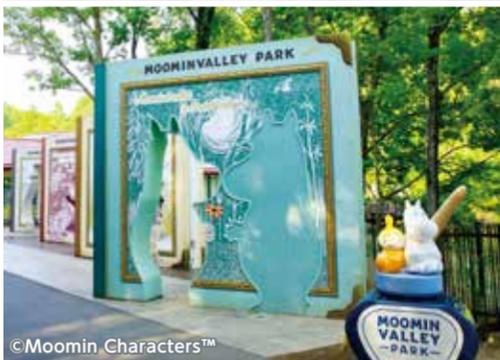


▶ 6~12ページはなか区版です

# なか 9

No.263/2019年



## 区政TOPICS

特別企画

飯能市・横浜市中区友好交流協議会 発足5周年記念

ダイナミック周年事業



# ムーミンバレーパークツアー

11月24日(日)

自然の中で、ゆったりと風の声に耳を傾けてみませんか？  
北欧にやって来たかのような風景があなたを待っています。



「ムーミンバレーパーク」は今年3月、飯能市にオープンした、ムーミン物語を追体験できる世界初の常設テーマパークです！ムーミン屋敷やアトラクション、カフェやショップなどが森の中に広がります。子どもから大人まで1日中夢中になって楽しめる仕掛けがたくさん！原作者トーベ・ヤンソンの想いに触れてみませんか？

となりには入場無料のメッツアビレッジが。北欧ブランド雑貨などのショッピングやグルメ、ものづくり体験も楽しめます。

### 飯能市との友好交流について

平成25年3月16日、元町・中華街駅と飯能駅が直通運転でつながったことを契機に、翌年、「飯能市・横浜市中区友好交流協議会」が発足。市民交流を推進し、友好と親善を深めています。

### 飯能市ってこんなところ

飯能市は埼玉県の南西部に位置し、都心から電車でわずか50分の近さでありながら豊かな森林と清流に囲まれています。自然と都市機能が調和するまちの創造をめざし「森林文化都市」を宣言。ムーミンバレーパークや、四季折々の自然を楽しめるスポットに多くの方が訪れています。

## ツアーに応募しよう!

対象者	中区在住・在勤の人
参加料	大人1,500円、子ども1,000円
募集人数	120人(応募者多数の場合は抽選)
申込人数	1申し込みにつき4人まで
募集締切	9月24日(火)
結果発送	10月1日(火)
申込方法など詳細は	中区ホームページで



### 【当日のスケジュール】

- 6:30 元町・中華街駅集合 直通のS-TRAIN(貸切指定席)で出発!
- 9:30 オープニングセレモニー(友好交流協議会主催)
- 10:15 ~ 自由行動
- 14:00 ~ アンケート提出後、自由解散

### 【参加料に含まれるもの】

元町・中華街駅からムーミンバレーパークまでの片道交通費、パーク入園券、ギフトチケット※帰りの交通費は含まれません

こんなに  
お得!!



## 飯能市・横浜市中区 友好交流 フォトコンテスト2019

～写真でつなごう!飯能市と横浜市中区、交流の輪～

- 募集締切 / 12月27日(金)
- 応募資格 / 中区在住・在勤の人
- 撮影場所 / 埼玉県飯能市内
- 結果発表 / 2020年3月16日(月)
- 募集要項・結果発表など詳細は 中区ホームページで



トーベ・ヤンソン あけぼの 子どもの森公園

主催: 飯能市・横浜市中区友好交流協議会 (参加団体) 飯能市、横浜市中区、西武鉄道(株)、横浜高速鉄道(株)、飯能商工会議所、横浜商工会議所

中区役所広報相談係 ☎224-8123 📠224-8214

## 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・子ども家庭支援課の一部の窓口)

## 人口・世帯数

149,344人  
81,074世帯  
(2019年8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▶

特集 **第44回 中区民祭り**



日時 **10月13日** 日  
10時～16時 ※荒天の場合は翌日に延期

- 会場 ● **横浜公園**  
● **日本大通り**  
● **象の鼻パーク**



今年のハローよこはまは、JAZZの演奏をはじめとする3つのステージと、約25の出演団体、100以上のブースで、みなさまをお迎えます。ぜひお越しください!  
※内容は変更になる可能性があります

【問合せ】ハローよこはま2019実行委員会事務局(区役所地域振興課)  
☎224-8132 ㊚224-8215

【イベント詳細はHPで】 🔍 ハローよこはま2019 検索  
※開催の有無は当日6時30分からHPで。8時からは横浜市コールセンター(☎664-2525)でもご案内します。

横浜公園

横浜スタジアム

※写真はハローよこはま2018・2017のものです



区民祭り開催に寄せて 書家・熊峰さん

私のハローよこはまへの参加は今年で10年になりました。2010年平和と友好の思いを込めた「和」を揮毫して以来です。この間最も心に深く刻まれているのは、2011年の東日本大震災への復興を祈念して書いた「絆」です。その後この「絆」が被災地に送られたと聞き、微力ながら復興のお手伝いできましたことは大変嬉しかったです。中区に住んで約20年。私にとっては第二の故郷です。開港以来の歴史や建造物の中で常に新しい物をも取り入れている安全で安心な町に住めることに感謝しています。今年も参加できることが嬉しく、楽しみにしております。



今年の漢字はお楽しみに!

ジャックステージに出演



書家・熊峰さん

プロフィール

中国江西省出身。一般社団法人日中書法協会・会長、中国南昌大学教授。NHKBS1で広島市の中学生に書道を教える「奇跡のレッスン・書道編」に出演。日中両国で書道教育に携わる。ハローよこはまでは、毎年中区への思いを漢字に込め、ステージで書を披露。

JACK ジャックエリア



中区役所別館 (1階なか区民活動センター)

中区役所



同時

なか区民活動センター祭り

～スクラム組んで新しい発見と体験にトライ～  
センターに登録している団体となく街の先生が、ワークショップやダンスの体験コーナーなど、楽しいプログラムを用意してお待ちしています!



ワークショップ「多肉植物の寄せ植え」 体験コーナー「太極拳」



なか区民活動センターは、生涯学習やボランティア活動など、区民の自主的な活動をサポートする施設です。

JACK エリア

横浜公園には、子どもがゲームなどを楽しめるブースが集まります。また、日本大通りには、協賛企業・団体によるPR・飲食ブースが並びます。



中区青少年指導員協議会「問伐材キーホルダーづくり」

ステージ

ダンスを中心に、吹奏楽、ヒーローショーなど、バラエティー豊かな演目が披露されます!



DOLPHIN STARS



にじのかい けんびかい 虹乃会・絹美会「中区みなと音頭」

ビジターカード 抽選会



# QUEEN エリア

象の鼻パークには、区内の商店街を代表するブースが集まるほか、水に浸すと光るマグネシウムライトの工作教室など、防災や環境をテーマにしたブースが並びます。



マグネシウムライト工作教室



# 中区の商店街が集合! Hello商店街

各商店街による飲食やアロマ体験、雑貨販売などの個性あるブースのほか、今年も「ガチ!シリーズ」参加店が登場します。中区の魅力を再発見できるHello商店街に、ぜひお越しください!



本牧通り商業活性化協会  
「ガチチャーハン!金賞 ふじやま亭」



麦田町発展会  
「アロマの香りでリラックス  
トータルビューティー  
サロン こぶね」



# ステージ



## 横浜音祭り2019と連携したJAZZの特設ステージ

象の鼻パークが一日中JAZZの音色に包まれます。ゆったりと、JAZZを満喫してください。

## 開港記念会館 (JACK)



横浜地方  
裁判所



神奈川県庁  
本庁舎 (KING)



# KING

キングエリア

## 横浜税関 (QUEEN)



象の鼻パーク

# QUEEN

クイーンエリア



横浜  
情報文化  
センター



横浜港郵便局

横浜開港  
資料館



波止場会館

# 開催

## 元気フェスタ21 ～延ばそう健康寿命～

毛細血管測定、唾液測定、COモニターなどの健康チェックや食育ワークショップのほか、健康・薬事の相談や体操など、楽しみながら、健康づくりに役立つ体験をしてみませんか?



「健康づくりスタンプラリー」で景品をゲットしよう!

## KING エリア

ラグビーワールドカップ2019™や東京2020オリンピックのPRブースのほか、人気の5mダッシュなど、実際に運動を体験できるコーナーも。また、区内で活動する団体や、震災復興支援のブースが出店します。



中区スポーツ推進委員連絡協議会「5mダッシュ」

## ステージ

ビッグバンドや吹奏楽のほか、合唱・ミュージカルなど、さまざまなジャンルの音楽が集合します!



ハーバーライツオーケストラ



赤い靴・ミュージカルキッズ

## この日はほかにも楽しいイベントがたくさん!

- 赤レンガ倉庫 横浜オクトーバーフェスト2019
- 大さん橋 客船ウエステルダム入港
- 山下公園 ワールドフェスタ・ヨコハマ2019
- 桜木町・関内周辺 横浜JAZZ PROMENADE 2019

中区制100周年につながる企画として、毎年異なるデザインのカードを今年も3エリアで1種類ずつプレゼント。3枚集めるといろいろなプレゼントがあたる抽選に参加できます! 配布場所・抽選会場については当日配布するパンフレットをご覧ください。

◀ 昨年のビジターカード



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
- 📍 なか区ブックフェスタ

一部のイベントなどはHPでも紹介しています。

### "KANI KAPILA" (音楽を楽しむ、踊りを楽しむ) 9/15(日)

**本牧ハワイアンフェスタ2019**  
歌と踊りと飲食でハワイの文化を楽しむ1日。フリーマーケットやワークショップも。🕒11時～18時 ※雨天順延 📍本牧山頂公園観山広場(📍和田山口) 問 本牧イベント実行委員会(HOMMOKU BASE内) ☎623-9000 📠624-3372



昨年大好評だったイベントを今年も開催!

### みんなで歌おう! 楽しく歌おう! 9/21(土)

**歌の贈りもの**  
①中区を中心に活動している合唱団の演奏、②ソリストによる独唱、③会場全体での合唱の3部構成。🕒14時～15時30分 📍開港記念会館講堂 📍400人 💰900円(高校生以下無料) 申 電話・FAX・Eメール(行・名・保)を記入で 問 赤い靴記念文化事業団 ☎641-3066 📠641-1881 ✉akaikutu@cameo.plala.or.jp



第3部は全員合唱。軽く口ずさむだけでも

### 海外の珍しい遊びも体験できる 9/22(日)

**森のスボレクフェア**  
クップ(スウェーデン発祥の新投げゲーム)などの海外の遊びやたこづくり、ミニウォークラリーを自然の中で楽しみましょう。🕒10時30分～14時30分 ※雨天中止 📍根岸森林公園芝生広場(📍旭台) 問 同園 ☎641-9185 📠663-1130



家族で楽しめる「ラダーゲッター」も

### 地域で活躍する影絵劇団の1期生になろう! 9/26(木)～12/22(日)

**影絵劇団員養成講座(全6回)**  
最終日は中本牧コミュニティハウスのクリスマス会で旗揚げ公演を行います。🕒①9月26日(木)13時30分～15時30分、②～⑤10月9日・23日、11月6日・20日の水曜10時～12時、⑥12月22日(日)13時30分～14時30分 📍中本牧コミュニティハウス(📍小港・本牧2丁目) 区内の各地域で活動できる人15人 ☑あり ※9月20日(金)までに要予約 申 9月11日(水)から電話・FAX(行・名・保)年代を記入で 問 区役所地域振興課 ☎224-8137 📠224-8215



テレビ番組で影絵の監修をしていた講師が指導する本格講座

### 心の病気を考える 9/28(土)

**市民精神保健福祉フォーラム**  
ことぶき共同診療所デイケアメンバーらによる演劇発表と、岩成秀夫氏(横浜市総合保険医療センター・センター長)による「こころの病と家族・支援者の対応」をテーマにした講演会。🕒13時30分～16時 📍健康福祉総合センター 4階ホール(桜木町駅) 📍306人 問 NPO法人横浜市精神障害者家族連合会事務局 ☎548-4816 📠548-4836

### あなたと世界がつながる日 9/29(日)

**第9回中区多文化フェスタ**  
多文化交流を体感できるプログラムと、ステージ発表、映画上映、クイズラリー、抽選会ほか。🕒11時～15時30分 📍開港記念会館 問 なか国際交流ラウンジ ☎210-0667 📠224-8343



外国につながる若者によるスピーチも

### 黄金町バザール2019 ニュー・メナジェリー

9月20日(金)～11月4日(休・月)  
アジアを中心に国内外15組の若手アーティストが参加。京急線高架下や大岡川なども展示場所になるアートフェスティバルです。🕒11時～18時 ※土曜は20時まで ※月曜は休み(祝日などの場合は翌日) 📍京急日ノ出町駅・黄金町駅間の高架下スタジオほか 💰700円(期間中何れでも入場可。高校生以下無料) 問 NPO法人黄金町エリアマネジメントセンター ☎261-5467 ✉info@koganecho.net



©Narissara Pianwimungsa

## なか区

# 歴史の散歩道

開港160年編

## 幕末・明治の山手に暮らしたイギリス軍家族

1862(文久2)年9月14日、生麦(現鶴見区)でイギリス人殺傷事件(生麦事件)が起き、誕生間もない横浜の外国人居留地社会は混乱におちいった。するとイギリスとフランスは彼らを守るために自国軍隊を横浜に呼び寄せ、1875(明治8)年に同時撤退するまでの12年間、部隊を交代させながら、山手に駐屯した。  
イギリス軍は山手115番と116番に兵舎を構えた。現在の港の見える丘公園から横浜山手聖公会にかけての山手地区(図1)。主力の陸軍部隊が香港他から来浜したが、妻子も一緒だった。当時、上官の許可があれば結婚でき、夫の派遣地に妻子も同行した。イギリス陸軍全体で士官は4人に1人、下士官・兵士は10人に1人が妻帯者だった。

最初に来浜した妻子は、1865(慶応1)年9月、前年に来ていた第20連隊(総勢七、八百名)の下士官・兵士の妻59名と子ども約百名だった。当時の居留外国人数は数百名くらいで、それをはるかに超える軍隊とその家族のコミュニティが山手に出現した。しかしその生活は断片的な記録しかなく、よくわかっていない。  
画像は、部隊(第9連隊)の上官夫人を写した写真(図2)があるだけだ。第20連隊のスミス中尉は、日常生活の1コマを本国の家族に次のように書き送っている。「我々が出払っていた時に兵士の妻たちの中に兵舎内で女同士の大げんかをやった者がいる。大佐は、連隊が陣営の外に出る際、彼女たちを家に残しておけないので、一緒に連れて行進させるように言った」。また、明治初めに陣営を視察した加賀(金沢)藩士は「妻子持兵」用兵舎や「学校」があったことを記録している。

(横浜開港資料館主任調査研究員 中武香奈美)



図1 幕末のイギリス軍陣営 [1866～68年] 横浜開港資料館所蔵「イギリス第9連隊第2大隊所属士官旧蔵写真帳」より



図2 馬上の婦人 [1866～68年] 横浜開港資料館所蔵「イギリス第9連隊第2大隊所属士官旧蔵写真帳」より

## 展示のお知らせ

10月27日(日)まで横浜開港160周年記念企画展「開港前後の横浜 村びとが見た1858～1860」開催中  
横浜開港資料館(日本大通り駅③出口) ☎201-2100 休 月曜(祝日の場合は翌日)

# なか Information 情報ひろば

## 講座・催し

■**テーマ展示Ⅱ**  
**「花と語らう—大佛次郎の花ごよみ」**  
 数あるエッセイや小説から、四季折々の「花」にちなんだ作品を集めた展覧会。  
 ①9月14日(土)～12月24日(火) 10時～17時30分(10月以降は17時まで) ※最終入館は閉館の30分前  
 ②大佛次郎記念館2階ギャラリー(1 港の見える丘公園前) ¥200円(中学生以下・市内在住の65歳以上無料) ③同館 ☎622-5002  
 ④☎622-5071

■**元町公園ガイドツアー**  
 ①9月20日(金)11時～11時30分  
 ②エリスマン邸前集合(1 元町公園前) ③同エリスマン邸 ☎☎211-1101

■**山手公園ガイドツアー**  
 ①9月21日(土)11時～12時 ②旧山手68番館前集合(1 山手町) ③同公園 ☎☎641-1971

■**トンボとり大作戦**  
 捕まえたトンボに印をつけて放し、トンボの生息地を調べます。①9月22日(日)9時～11時 ※雨天中止。開催の有無はHPで ②根岸森林公園スイレン池(1 滝の上) ※動きやすい服装、帽子、飲み物、タオルを持参。持っている人は虫捕りアミ、虫カゴも(貸し出し有) ③同園 ☎641-9185 ④☎663-1130

■**ウォーキングリーダー研修会**  
 ウォーキングをグループで安全に楽しむための注意点や長く続けるための秘けつなど盛りだくさん。①9月26日(木)14時～16時 ②中スポーツセンター第1体育室(1 みなと赤十字病院入口) ③50人 ④9月11日(水)から電話・FAX(☎☎☎☎)を記入で ⑤区役所福祉保健課 ☎224-8332 ⑥☎224-8157

■**秋の寄せ植え講座**  
 イギリス館のお庭でガーデニング講師と作る寄せ植え。①10月6日(日)10時30分～12時 ②イギリス館(1 港の見える丘公園前) ③20人 ¥3,000円 ④9月11日(水)から電話・来館で ⑤同館 ☎☎623-7812

■**第3地区元気づくりコンサート**  
 立野小学校(合唱・金管バンド)、仲尾台中学校(吹奏楽)、ロイストン教会室内楽団、横浜緑ヶ丘高校(吹奏楽)が出演。 ※スリッパ持参。車不可  
 ①10月6日(日)13時～15時30分 ②立野小学校体育館(北門から入場、山手駅) ③麦田地域ケアプラザ ☎664-6023 ④☎664-6075

■**「ひきこもり・不登校・働けない」で悩む若者のご家族、地域の方向けセミナー&個別相談会**  
 家族や地域の支え方についての専門相談員からのお話。希望者は個別相談も。

①10月12日(土)13時30分～16時30分 ②不老町地域ケアプラザ(伊勢佐木長者町駅①出口) ③自立に悩む40歳以下の人の家族・地域の支援機関の人など30人 ④10月1日(火)から電話・Eメール(☎☎☎)を記入で ⑤よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001  
 ⑥ypt@sodateage.net

■**素敵なハロウィーングリーンリース作り**  
 ①10月13日(日)10時～12時  
 ②日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ③10人 ※未就学児保護者同伴 ¥500円 ④9月11日(水)から電話・来館で ⑤同公園 ☎641-3513 ⑥☎225-8203

■**シニア貯筋教室<全3回>**  
 運動、栄養、口腔ケアの面から、筋肉を増やすコツを学びます。  
 ①10月29日、11月5日・12日の火曜10時～12時 ②横浜中央YMCA6階レクリエーション室(関内駅) ③65歳以上30人 ④10月1日(火)から電話・FAX(☎☎☎☎)を記入で ⑤区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 ⑥☎224-8159

■**横濱元町 霧笛楼 大人のための食育講座～総料理長から学ぶ、野菜の魅力**  
 ①10月31日(木)13時30分～15時30分  
 ②横濱元町霧笛楼3階(元町・中華街駅)※エレベーターはありません ③中区在住の30人 ④10月10日(木)までに往復はがき(抽選/☎☎☎☎)過去の同講座への参加有無・返信面の宛名を記入で。〒231-0021 日本大通35 ⑤区役所福祉保健課 ☎224-8332 ⑥☎224-8157



■**生活支援ボランティア講座～相手の心をつかむ!話し方・聞き方・伝え方のコツを学びます**  
 ①11月5日(火)14時～16時 ②中区福祉保健活動拠点なかふく(産貿センタービル4階) ③30人 ④9月17日(火)から電話・FAX・Eメール(☎☎☎)を記入で ⑤中区社会福祉協議会 ☎681-6664 ⑥☎641-6078  
 ⑦volunteer@nakasha.net

■**ジャックサポーターズ養成講座<全6回>**  
 開港記念会館のボランティアガイド養成講座。①11月20日(水)・26日(火)、12月4日(水)・11日(水)・18日(水)、2020年1月15日(水)9時30分～11時45分 ②開港記念会館9号室 ③21人 ¥900円 ④10月31日(木)までに往復はがき(抽選/☎☎☎☎)ガイドができる曜日・返信面の宛名を記入で 〒231-8799 横浜港郵便局留 ジャックサポーターズ事務局 ⑤同事務局 ☎090-5516-9776

## スポーツ

■**中区シニアソフトテニス教室**  
 ①9月12日～10月10日の毎週木曜 ②11時～13時/初心者、③13時～17時/経験者 ④日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ⑤60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各300円 ⑥横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 ⑦☎270-9932

■**中区パドルテニス教室**  
 ①9月15日(日)13時30分～15時30分 ②山元小学校体育館(1 山元町2丁目) ③小学3年生以上20人 ¥100円(中学生以下50円) ④電話・Eメール(☎☎☎☎)を記入で ⑤横浜市パドルテニス協会(川地) ☎321-3076  
 ⑥seikawachi@yahoo.co.jp

■**日ノ出川ソフトテニス教室**  
 ①9月21日(土)・29日(日)、10月6日(日)②10時～12時、③13時～15時 ※9月29日(日)、10月6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  
 ④日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ⑤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) ⑥中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404  
 ⑦yoshikado080766@docomo.ne.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(在住・在勤・在学)限定の無料体験プログラム。  
 ▶はじめてのヨガ～基本の「き」  
 ①10月6日(日)16時15分～17時30分、10月16日(水)19時～20時15分 ②THE BAYS B1(日本大通

り駅②出口) ③18歳以上各15人 ④9月11日(水)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 ⑤同クラブ ☎663-5280  
 ⑥info@asc.dena-baystars.jp

■**ログハウス秋の子どもサッカー祭り**  
 プロのコーチと一緒にサッカーやアトラクションを楽しみましょう。①10月19日(土)②9時30分～10時15分、③10時30分～11時15分  
 ④柏葉公園グラウンド(1 山元町1丁目目会館前) ⑤①2・3歳児と保護者20組、②年少～年長相当児20人 ⑥10月2日(水)から電話・来館で ⑦柏葉公園子どもログハウス ☎☎641-1169

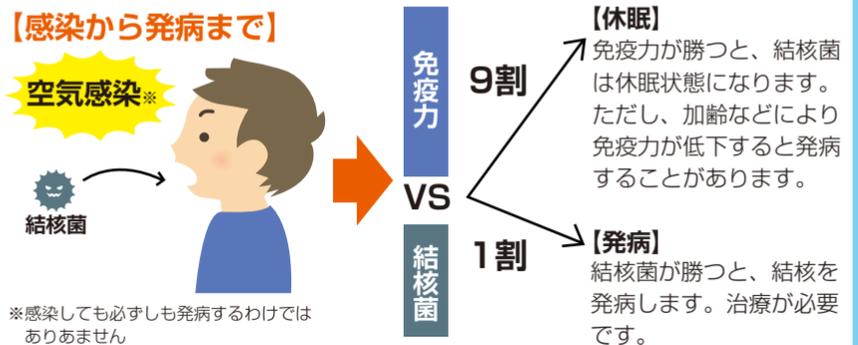
## お知らせ

■**アマチュア無線 防災ボランティア募集**  
 大地震などの発災時に市との協定に基づき、地域防災拠点から被災状況を中区役所へ情報受伝達するボランティアです。 ①アマチュア無線の資格を保有する人、資格取得に興味のある人 ②電話(9時～16時)・Eメール(☎☎☎☎)を記入で ③横浜市アマチュア無線非常通信協力会・中区支部(鍋倉・JR1YWG) ☎090-8317-8773  
 ④ja6uhg@jarl.com

■**全国一斉! 法務局休日相談所開催**  
 相続登記、土地・建物の登記、会社の登記、供託、戸籍、国籍、人権問題、遺言などに関する相談に、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員などが応じます。 ①10月6日(日)10時～16時 ②横浜第2合同庁舎1階会議室(馬車道駅) ③電話で ④横浜地方法務局総務課 ☎641-7461(自動音声⑤) ⑥☎651-3395

## VIVA! 健康 「結核」って昔の病気じゃないの?

現在も国内で1日に50人が結核を発病し、5人が結核により亡くなっています。正しく理解し、対策をとることが大切です。



【発病させないためにはどうしたらいいの?】  
 免疫力を高めておくことが大切です。



次の症状が**2週間以上**続いたら医療機関へ!  
 □咳や痰が出る □微熱・体のだるさ □体重が落ちた  
 結核患者の多くは高齢者です。  
 ⇒65歳以上の人を対象とした**無料**の結核検診(胸部X線検査) **P12** があります。

☎区役所健康づくり係 ☎224-8333 ⑥☎224-8157

## 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

▶シャドーアートの会(3Dアート)作品展示  
▶ことりニットサークル(編み物)作品展示

📅9月1日(日)~9月30日(月) ※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

#### ◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!

音楽に合わせ、子どもとスキンシップ。

📅9月26日(木)10時~11時 未就園児と保護者15組 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆誰でも大丈夫!簡単!不調改善エクササイズ~ボディコンディショニング(全6回)

📅9月27日~11月1日の毎週金曜13時15分~14時15分 120人 ¥3,000円 申9月11日(水)から電話・来館で



#### ◆楽しく学ぼう!わかりやすい歯みがき講座

📅10月7日(月)10時~11時 未就園児と保護者10組 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆ごはんで世界一周~サウジアラビア編

サウジアラビアの文化を学ぶ講座。ナツメヤシを使った焼き菓子やコーヒーも。

📅10月19日(土)10時30分~13時 16人 ¥1,000円(横浜ユーラシア文化館招待券付) 申10月5日(土)までに往復はがき(抽選/行・名・〒・図・返信面の宛名を記入)で

### 本牧地区センター

☎622-4501  
☎622-4828  
本牧原16-1  
本牧原  
📅9/17(火)



#### ◆本もく座のロビーおはなし会~お月見

📅9月13日(金)14時~14時30分

#### ◆元気ダンス~リズムに合わせて楽しく介護予防(全4回)

📅9月18日、10月16日・30日、11月20日の水曜10時~11時30分

160歳以上12人 ¥2,000円

申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。

📅9月18日(水)11時~11時30分 未就学児と保護者10組

#### ◆ヴォイストレーニング

📅9月20日(金)10時~11時 30人 ¥500円

#### ◆ワイヤークラフトで手作りハロウィン

かぼちゃの馬車を作ります。

📅9月20日(金)10時~12時 10人 ¥2,000円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆みゆき先生の幸せレシピ

##### ~夏疲れ回復の食卓

かぼちゃと豆乳の冷製スープ、パスタのチーズスティック、ナスのドライカレーなど。

📅9月20日(金)10時~14時 18人 ¥1,500円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理。

📅9月22日(日)①10時~11時、②13時~14時 ※各回10点(1人2点まで)

¥消耗品・特殊部品は実費 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆親子でリトミック~どんぐりころころ

📅9月24日(火)①10時~10時45分/1歳児、②10時55分~11時40分/2・3歳児 1子と保護者各15組

¥各500円/組 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆デッサン体験教室(全4回)

📅9月26日、10月3日・24日・31日の木曜12時30分~14時30分 10人 ¥2,600円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆朝までぐっすり快適睡眠術!

お話とマイ枕づくり。

📅9月29日(日)10時~11時30分 10人 ¥500円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆ママフィットネス(全3回)

📅10月2日、11月6日、12月4日の水曜9時30分~10時30分 産後のママ10人 ¥3,000円 あり 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆シニアフィットネス(全3回)

📅10月2日、11月6日、12月4日の水曜10時45分~11時45分 10人 ¥1,500円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆薬膳入門 元気に過ごすためのヒント

~認知症予防の献立

ギンナンと山芋のご飯、鮭のミンチパブリカ詰めサンザシソースなど。

📅10月6日(日)10時~14時 18人 ¥1,500円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆本もく座の絵本読みボランティア

##### 養成講座(全4回)

「絵本読み」のためのヴォイストレーニングや紙芝居ワークショップなど。

📅10月10日(木)・24日(木)・31日(木)、11月1日(金)10時~11時30分

※11月1日は新山下地域ケアプラザで 10人 ¥800円 申9月11日(水)から電話・来館で

### 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)



#### ◆絵本の部屋

📅9月12日(木)、10月10日(木)10時30分~11時30分 未就学児と保護者

#### ◆ママと幼児の子育て応援クラブ

子育て支援者による読み聞かせ、子育て相談。

📅9月13日(金)10時30分~12時30分 未就学児と保護者

#### ◆アイシングクッキー教室

クッキーをかわいく彩るアイシングの技法を学びます。

📅9月21日(土)10時~13時 8人 ¥1,800円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆マリンバリトミック

プロのマリンバ奏者による音楽教育。

📅9月24日(火)10時~10時45分 未就学児と保護者12組 ¥700円/組 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆手縫いでもんぺ作り

📅9月24日(火)10時~15時 10人 ¥1,700円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆きものの着付け教室(全2回)

📅9月26日(木)、10月3日(木)10時~11時30分 10人 ¥2,000円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆絹糸で描く、加賀ゆびぬき教室(初級)(全3回)

伝統工芸「加賀ゆびぬき」の作り方を学びます。

📅9月26日、10月3日・10日の木曜10時~11時45分 8人 ¥3,000円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆ベゴニア・テラリウム作り

📅9月27日(金)10時~12時 10人 ¥1,800円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆親子料理教室

~ロールキャベツをつくります

📅9月28日(土)10時~13時 3歳~小学3年生と保護者12組 ¥1,300円/組 申9月11日(水)か

ら電話・来館で

#### ◆知っておきたい老後の備え

相続・遺言・後見のお話。

📅9月29日(日)10時~11時30分 ※11時45分から個別相談会も 20人

#### ◆天皇の即位礼の装束に見る文様の意味と歴史

📅9月30日(月)10時~11時45分 15人 ¥1,500円(茶菓付) 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆プロの技を深く知る、スキルアップ写真講座(全3回)

📅10月4日・11日・18日の金曜10時~12時 8人 ¥3,000円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆秋風コンサート

コーラスとピアノ演奏。一緒に歌いましょう。

📅10月5日(土)13時~14時30分

#### ◆美味しいパン教室

~クロワッサンに挑戦!

📅10月8日(火)10時~13時 12人 ¥1,800円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆現代風金継ぎ教室(入門編)

手軽にできる方法を学びます。

📅10月9日(水)10時~13時 6人 ¥3,000円 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆講演会「絵をかく お話をつくるわたしが、絵本にねがうこと」

絵本作家・垂石真子氏が語ります。

📅10月12日(土)10時~12時 30人 ¥700円 ※子と保護者1,000円/組 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆地域リレー講座 part43

~もっと知ろう原三溪(座学)

📅9月14日(土)13時30分~15時 30人 申9月11日(水)から電話・来館で

#### ◆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。

📅9月16日(祝・月)11時30分~12時 50人

#### ◆いきいき健康相談会~ちゃんと知りたい血圧のおはなし

医師のお話のあと、健康相談も。

📅9月22日(日)10時~11時30分 50人 申9月11日(水)から電話・来館で

### 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)



◆みんなあつまれ!おはなし会

「おはなし会もみの木」の絵本や紙芝居の読み聞かせです。 ☎9月25日(水)14時~14時30分 15人

◆尿漏れ・排泄トラブル改善のためのピフィラティスヨガ(全10回)

骨盤底筋を鍛えます。 ☎10月1日~2020年3月3日の毎月第1・第3火曜13時30分~14時30分 ※1月7日を除く 15人 ¥5,000円

☎9月11日(水)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせてみんなであたきましょう!(全6回)

☎10月4日、11月1日、12月6日、2020年1月17日、2月7日、3月6日の金曜14時~15時30分 80人 ¥1,200円 ☎9月11日(水)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

~みんなであいわい楽しもう!(全5回) 遊びを通じて子どもの表現力を伸ばしましょう。 ☎10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日の火曜10時~10時45分 1歳6か月~3歳の子と保護者15組 ¥2,000円/組

☎9月11日(水)から電話・来館で

◆お花さんの植物講座~ブルーベリーの植え付けと植物のイロハを学ぼう

☎10月10日(木)10時~12時 15人 ¥1,500円 ☎9月11日(水)から電話・来館で

**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



◆楽しいスクエアステップ~マスを踏んで頭と身体をイキイキと!(全5回)

健康づくりのための軽い運動。 ☎9月30日、10月7日・21日、11月11日

18日の月曜13時30分~15時  
 10人 ¥2,000円 ☎9月12日(木)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】☎9月11日(水)から電話・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座 ~本当にすごいで、原三溪

☎9月16日(祝・月)10時~12時 60人 ¥200円

◆飛び出すカードを作ろう!

☎9月21日(土)13時~15時 10人(小学2年生以下保護者同伴) ¥350円

◆身近な自然を楽しむ会 ~県立東高根森林公園を散策

☎9月25日(水)10時(溝の口駅南口バスのりば②③集合)~14時 20人 ¥交通費など各自負担

**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】☎9月11日(水)から電話・来館で

◆可愛い果物型コースター~手作り小物

☎9月18日(水)9時30分~11時30分 12人 ¥500円

◆香りのインテリア アロマストーン プレゼントにもどうぞ。 ☎9月26日(木)10時~12時 10人 ¥600円

◆ダーズリン紅茶 夏づみ新茶と春づみ新茶の飲み比べ

☎9月29日(日)10時~11時30分 8人 ¥1,000円(スイーツ付)

**麦田地域 ケアプラザ**  
 ☎664-6023  
 ☎664-6075  
 麦田町1-26-2  
 麦田町  
 休第3日曜



◆麦田地域ケアプラザまつり

楽器の演奏やフラダンスなどのパフォーマンス、飲食や手芸品の販売。景品あり。 ☎9月29日(日)11時~14時30分

**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  
 休第4日曜(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

やさしい骨盤ヨーガ **火曜**

☎9時~9時50分 ※8時45分受付開始 30人 ¥500円 ※10月より510円

ベビーマッサージ &産後のカラダリセット **木曜**

☎13時~13時50分 1か月検診後の子と保護者/20組 ¥700円 ※10月より720円

ベリーダンス **金曜**

☎9時~9時50分 ※8時45分受付開始 25人 ¥500円 ※10月より510円

カーディオキックボクシング **金曜**

☎12時~12時50分 30人 ¥500円 ※10月より510円

ピラティス&ボディコンディショニング **金曜**

☎19時30分~20時30分 25人 ¥500円 ※10月より510円

**中図書館**  
 ☎621-6621  
 ☎621-6444  
 本牧原16-1  
 本牧原  
 休9/17(火)



◆定例おはなし会

☎9月18日(水)、10月2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

☎9月21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!

☎9月28日(土)、10月8日(火)10時30分~11時 1歳以上

◆めぐみ座のおはなし会

☎10月5日(土)15時~15時30分 3歳以上

**今月のポレポレグッズ**  
 中区障害者地域作業所等製品  
 9月27日(金)11時~13時30分  
 区役所別館1階玄関ホール



本牧一丁目工房、チャレンジ新生が販売。写真はチャレンジ新生の販売品

☎224-8165 fax224-8159

**善意銀行**  
 <6月10日~7月9日受付分(敬称略)>  
 株式会社村内ファニチャーアクセス  
 中区老人クラブ連合会  
 佐賀県物産市推進委員会  
 かながわ国際交流財団南サークル  
 あたたかいご寄付をありがとうございました。

☎681-6664 fax641-6078

老人クラブ会員募集中!!

老人クラブは、生きがいづくりや仲間づくりを目的にさまざまな活動をしています。また、中区老人クラブ連合会では、それぞれの老人クラブの会員を対象に、ふれあい運動会・グラウンドゴルフ・ノルディックウォーキングといったスポーツや、合唱・俳句・囲碁・将棋などのサークル活動、老人福祉大会やバス旅行を実施しており、クラブの垣根を越えて楽しんでいます。みなさんも、老人クラブに入って地域のつながりを広げませんか。※活動の様子は中区HPでも



ノルディックウォーキング。仲間と歩けば楽しさ倍増



年に1回の披露の場。客席にもステージにも笑顔が

9月20日(金) 第57回中区老人福祉大会

日頃の趣味や地域の仲間との活動の成果(歌や踊り)を発表します。 ☎13時~16時

☎開港記念会館講堂 1380人

☎中区老人クラブ連合会事務局 ☎681-8480

区民利用施設をフル活用vol.2

国の重要文化財指定30年!  
 横浜市開港記念会館

☎201-0708 fax201-2630



●どんな建物?

横浜市開港記念会館は、大正6年に開館し、平成29年に開館100周年を迎えました。赤れんがに花こう岩をとりまぜた建築様式を採用している、横浜を代表する歴史的建築物です。平成元年に国の重要文化財に指定されてから今年で30年。現在、施設の老朽化対策のため、保存改修の基本設計を進めています。

●読者の皆さんへ

会館は、公会堂として利用され、講堂や会議室の貸し出しを行っています。今なお美しい赤れんがの外観を見ることができ、色彩豊かなステンドグラスや歴史展示など館内の一部は無料で見学することができますので、ぜひご来館ください。

# 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)

☎9月12日(木)・27日(金)10時30分~11時30分

### ▶箕沢地域ケアプラザ(根岸台)

☎9月18日(水)13時30分~14時30分

【共通】各15人 電話で 問中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

## ●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。

### ▶横浜市技能文化会館7階和室(関内駅南口)

☎9月13日(金)10時~11時30分

### ▶本牧ポートハイツセンター2階和室(本牧ポートハイツ前)

☎10月9日(水)10時~11時30分

### ▶中区福祉保健活動拠点なかふく(産育センタービル4階)

☎10月10日(木)10時~11時30分

【共通】未就学児と保護者 問区役所福祉保健課 ☎224-8151 fax 224-8157

## ●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。

☎9月17日(火)14時~15時 曲の

のんびりんこ(関内駅南口) 曲中区在住の20歳以上

の人10人 問のんびりんこ ☎663-9715

## ●健康チェックとウォーキングアドバイス

子どもとできるストレッチやウォーキングでリフレッシュ。

☎9月20日(金)13時30分~15時 曲の

のんびりんこ(関内駅南口) 曲未就学児と保護者20組

問区役所福祉保健課 ☎224-8332 fax 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)

## ●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、一緒におしゃべりしませんか。

☎9月28日(土)10時~11時30分 曲未就学のダウン症児と保護者

## ●子育て講座 歯医者さんに教えてもらおう!

### 「子どものむし歯予防」

むし歯予防や歯磨きの仕方などを学びましょう。

☎10月3日(木)14時~15時 曲未就学児と保護者20組

☎9月19日(木)から電話・来館で

### ●たくまっ子クラブ

ふれあい遊びと子育てミニ講座。

☎10月5日(土)11時~12時 曲0~2歳児と保護者15組

### ●幼児安全法講座

「こどもに起こりやすい病気やけがの手当て」

☎10月12日(土)①10時~12時、②13時30分~15時30分

曲未就学児と保護者各15組 ☎9月28日(土)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
あかちゃんサロン	この期間は実施しません。	9/12(木)10時~11時30分	9/19(木)10時~11時30分
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
交流保育	9/20(金)10時~11時 要予約 「はみがき講座」【育児講座】 5か月~12か月/10組 曲竹之丸地区センター	この期間は実施しません	9/20(金)10時~11時 要予約 「保育園の人気メニュー」【育児講座】 1歳~5組 10/10(木)10時~11時 要予約 「運動会ごっこ」【交流保育】1歳~10組

※竹之丸保育園では10/3(木)10時~11時30分に「ぴよぴよ☆day」:外あそび(雨天時は室内)・育児相談・計測/11か月~1歳6か月

※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
<b>問福祉保健課 ☎224-8332 fax 224-8157</b>			
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	11月8日(金) ※申込締切日は10月29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	9月19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	9月27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	9月27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
<b>問子ども家庭支援課 ☎224-8171 fax 224-8159</b>			
乳幼児健診	4か月児	2019年 5月 1日~15日生まれ 9月17日(火)	計測、診察、育児・栄養・歯のお話 ※3歳児は尿検査もあります 【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)
		2019年 5月16日~31日生まれ 10月 1日(火)	
	1歳6か月児	2018年 2月16日~28日生まれ 9月24日(火)	
		2018年 3月 1日~15日生まれ 10月 8日(火)	
	2016年 8月16日~31日生まれ 9月18日(水)		
	2016年 9月 1日~15日生まれ 10月 2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	9月11日(水) ①13時30分~14時30分 10月 9日(水) ②14時45分~15時	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、歯ブラシ、タオル
プレ・マザーズクラス(両親教室)	2019年11月~12月15日に出生予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	9月12日(木) 9時30分~12時	先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のヒント ※プレ・マザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
<b>問高齢・障害支援課 (A)(B) ☎224-8167 (C) ☎224-8166 [共通] fax 224-8159</b>			
(A) 介護者のためのこころの相談* 曲中区役所本館5階 要予約	認知症などの人を介護する家族	9月20日(金) ①13時30分~②14時30分~	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング
(B) もの忘れ相談* 曲中区役所本館5階 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	9月25日(水) ①14時30分~②15時30分~	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談
(C) 専門医による精神保健相談* 曲中区役所本館5階 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	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、ご家族などへの精神科専門医による相談



しあわせの食育レシピ No.39

★毎月19日は「食育の日」★

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します



おからを使った料理の定番は炒り煮ですが、今回ご紹介するのは、さっぱり食べられる洋風サラダ!乳製品のコクとうま味で、塩分控えめでもおいしくいただけます。



北村さん 佐藤さん

**〈材料〉2人分**

- おから……………100g
- タマネギ…………約1/4個(50g)
- キュウリ…………1/2本(50g)
- 塩(塩もみ用)…………少々
- ニンジン…………約1/3本(50g)
- ハム……………3枚(30g)
- バター……………大さじ1(12g)

**〈作り方〉**

- タマネギは薄切りにして水にさらし、水気をきる。キュウリは縦半分になり、斜め薄切りにして、塩もみし水気をきる。ニンジンは3cmの千切り、ハムは3cmの短冊切りにする。
- 鍋またはフライパンにバターを溶かして、①のニンジンを炒め、おからを加えて中火で2~3分炒める。
- Aを加えて3~4分弱火で炒め、溶き卵を加えて全体に混ぜ込む。
- 酢を加え、ひと混ぜして火を止める。
- ④が冷めたら①のタマネギ、キュウリ、ハムを加えてさっくりと混ぜ、器に盛る。

**〈材料〉1人分**

エネルギー…………228kcal  
塩分……………1.2g  
副菜(野菜等)…………75g

**ポイント**

- 生おからが手に入らない場合は、乾燥おから20gに水80gを入れて、しばらく置いて戻してから使用します。
- ホーロー鍋かフッ素樹脂加工のフライパンを使うと、こびりつきが少ないのでおすすめです。
- 多めに作って、パンにはさんだり、グラタンなどにアレンジしたりしてもおいしいです。

問区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157