

6月は
食育月間ヘルスメイトが伝えたい! **食事からはじめる健康ライフ****バランスそろえて元気ごはん**

食生活の基本は「1日3食バランスよく食べる」ことです。バランスよく食べるためには、主食、主菜、副菜を組み合わせることが大切です。各グループの食品がそろっているか確認してみましょう。

野菜、不足していませんか？

不足しがちな食品の一つが野菜。健康のために**1日にとりたい野菜は350g(野菜料理で小鉢5皿分)**が目安です。



野菜不足にプラス1品! レンジで簡単

さば缶キャベツ

〈1人分〉エネルギー:106kcal
たんぱく質7.1g
塩分0.4g



材料(2人分)

キャベツ(もしくは市販のカット野菜)…3枚(150g)
さば缶(味噌味)…1/2缶(70g)
いりごま…大さじ1/2
しょうが、七味唐辛子…少々

作り方

- キャベツはざく切りにして、耐熱容器に入れる。さば缶の汁としょうがのしぼり汁をまわしかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。
- さば缶の身を加えて混ぜて器に盛り、ごま・お好みで七味唐辛子をかける。

**受講生募集****令和7年度 ヘルスメイト養成講座(全9回)**

講座修了後、食生活等改善推進員会に入会することでヘルスメイトとして活動できます。
 日 7月7日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日(月)、12月5日(金)、2026年1月19日、2月2日、3月2日(月) 13時～15時30分 所 区役所5階 栄養相談室ほか 区内在住で8回以上参加可能で講座修了後にヘルスメイトとして活動できる人:先着20人 日 6月11日 9時～27日に 区役所健康づくり係(区役所6階62番窓口)へ

●ヘルスメイトとは? 食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくり活動を行うボランティアです。

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426～7 (Fax) 865-3963)

土砂災害警戒情報発表!! 緊急速報メールが鳴ったら!!**「土砂災害警戒情報」とは…**

大雨警報の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、都道府県と気象庁が共同で発表します。危険な場所からの避難が必要なレベルに相当します。

「土砂災害警戒情報」の発表とともに、市から **避難指示** が出される区域があります。

「土砂災害警戒情報」が発表されると、**避難指示** 対象区域外の人にも緊急速報メール(※)が送られるため、受信した際に慌てないように、とるべき行動を事前に確認しましょう。

(※) 緊急速報メールは携帯電話事業者が無料で提供するサービスで、災害や避難情報などを一定のエリアに存在するスマートフォンや携帯電話へ一斉に配信するため、避難指示対象区域外の人へも配信されます。



とつかの防災キャラクター

あなたの住んでいる場所は **避難指示 対象区域ですか？**

※対象区域の世帯には区役所から定期的にお知らせをしています

避難指示の
対象区域は
ココから確認

**区域内の
人**

**避難指示対象区域にお住まいの人は
安全な場所へ避難!!**

親戚や友人宅の他、「土砂災害警戒情報」発表時に開設する区内5か所の避難場所(南戸塚小学校・小雀小学校・豊田中学校・東戸塚地区センター・舞岡地区センター)へ避難しましょう。

防災情報も
チェック
しよう**区域外の
人****避難指示対象区域でなくても…**

大雨の状況次第で、河川の氾濫など、さらなる災害が発生する可能性があります。必ず、防災情報を確認しましょう!

防災情報 はここから**横浜市防災情報ポータル**

Web

避難場所ごとの避難者数や
混雑状況を確認できる

**戸塚区公式 X**

アプリ

リアルタイムの
情報発信

**エフエム戸塚(83.7MHz)**

ラジオ

音声で情報発信

アプリ版も! ▶

**tvk(テレビ神奈川)**

テレビ

リモコンのdボタンを
押して確認

**横浜市避難ナビ**

アプリ

避難情報が地図で分かる

**令和7年度 戸塚区がけ地相談会**

地盤のプロである地盤品質判定士に、自宅のがけ地やよう壁の不安・問題点の解決方法を相談することができます。

自身が所有・維持管理する土地のみが対象

日 7月12日(土) 10時～17時(1組あたり1時間まで)

所 区役所 ※時間や場所の詳細は当選者へ区から連絡

区内在住:抽選6組 日 6月26日までに WEB

申込みはこちら▶



問 区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (Fax) 881-0241)