



KOHOKU 6

広報よこはま港北区版 No.344 2026



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

公式マスコットキャラクター「トーン」の仲間たち ©Expo 2027

～港北区から横浜グリーンエキスポを盛り上げます!～

開催期間 2027年3月19日(金)～9月26日(日)



食育よこはま

6月は食育月間

大人も子どもも食育は大切!

～食育は「食べる力=生きる力」を育みます～

健康的な食の在り方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりする等、食育を広げてみませんか。

「食」でからだを作る

バランスの良い食事で
元気な体づくり

主食・主菜・副菜が
そろっているごはんを
元気ごはんって
いうよ

主食(ごはん) 主菜(おかず) 副菜(やさい) をそろえよう



体のスイッチON! 朝ごはんを食べよう
1日の元気の力!

プラス +1 おすすめ朝ごはん



「食」のちから

レシピ紹介 炊飯器に具材を入れて炊くだけ簡単!

TツナCコーンSスキム炊き込みご飯



材料 4人分

- 米……………2合
- スキム液……………小さじ1/4
- スキムミルク …… 大さじ4
- 水…………… 360ml
- ツナ缶…………… 小1缶
- コーン缶(粒) …… 80g
- 塩…………… 2本(8g)
- 万能ねぎ…………… 小さじ1
- 白ごま…………… 小1缶

作り方

- 炊飯器に米、スキム液、ツナ缶、コーン缶、塩を加えて炊く。
- 炊きあがったらざっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
小口切りにした万能ねぎと白ごまを散らす。

ポイントはスキムミルク
脂肪をおさえて
カルシウムとコクをアップ!
常温保存できるから
備蓄にも活躍!

私たちが
作りました!

港北区
ヘルスマイト

副会長
竹田さん

会長
河原さん

副会長
河内さん

さまざまな
レシピを紹介中

ヘルスマイトの
詳細はこちら



「食」で心を豊かに

「おいしい!」を
感じてみませんか



申込不要

ヘルスマイトと一緒に食育
～「いつもの元気ごはん」と
「もしもに備える食」～

日時 6月30日(火)11時～13時

会場 区役所1階入口周辺

内容 野菜量の見える化ベジチェック® 測定、
もしもの時に役立つ「湯せん料理」とバランスの
良い食事の紹介、「元気ごはん」レシピ配布 等

イベント開催

来場者プレゼントもあります!



地域で食育!

食生活等改善推進員セミナー ヘルスマイト養成講座

受講生募集

ヘルスマイトになりませんか? ～ヘルスマイトは、食育を地域で広げる食を中心とした健康づくりのボランティアです～

日時 7月17日、8月7日、9月11日、10月9日、11月20日(金)・30日(月)、12月18日、

2027年1月29日、2月26日(金)

全9回 13時30分～16時

会場 区役所(11月30日は南公会堂)

内容 食生活、運動、生活習慣病予防、地域で行う健康づくり 等

対象 区内在住でセミナーに全回出席し、
修了後にヘルスマイトとして活動できる人

定員 抽選20人

申込み 区ウェブサイトか電話か窓口(区役所3階37番)6月30日まで



●問合せ 福祉保健課 健康づくり係 ☎045-540-2362 fax 045-540-2368

港北
区役所

〒222-0032
港北区大豆戸町 26-1
☎045-540-2323(代表)
fax 045-540-2227

開庁日

なるべく電車・バスで
ご来庁ください

月～金曜(祝休日・年末年始除く) 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)

港北区の
データ
(2026年
5月1日現在)

人口 365,221
世帯数 181,686