

速報 「第4期南区地域福祉保健計画」をつくるためのはじめの一步！
～区民アンケート結果をお知らせします～

令和3年4月から始まる第4期の南区地域福祉保健計画を策定するにあたり、南区では昨年夏に区民3,200人を対象にアンケートを行いました。一部を紹介します。

自分のこと、健康だと思えていますか？ ～健康だと思う人が低下しました～



皆さんが健康だと思えるために、日頃の暮らしの中でちょっとした工夫ができるかも？ 地域福祉保健計画をつくる中でみんなで考えたいですね！

◀南区マスコットキャラクター「みなっち」

☎ 事業企画担当 ☎ 341-1183 ☎ 341-1189

元気いっぱい
レシピ vol.28

ボリューム
きんぴら

今年度は、南区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)の
おすすめのレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- 豚肉……………70g
- ごぼう……………1 / 2本(70g)
- にんじん……………1 / 2本
- ごま油……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1 / 2
- みりん……………大さじ1 / 2
- 砂糖……………小さじ1 / 2
- 赤とうがらし (小口切り)……………小さじ1 / 2
- 水……………1 / 2カップ



[1人分]

エネルギー：202kcal
たんぱく質：8.0g
塩分：0.7g

作り方

- ごぼうは5cmの長さに切り、太ければ縦4等分に切り、水にさらし、あくを抜き、ざるに上げる。豚肉は食べやすい大きさに、にんじんは拍子切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、ごぼうを炒める。豚肉を入れ炒め、肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒め合わせる。
- Aの水1/2カップと調味料を混ぜて、②に加えてふたをして煮る。好みの柔らかさになったらふたを取って煮詰める。
- 火を止めて残りのごま油を回しかけて香りをつける。



おすすめポイント

豚肉を加えることで、旨味もたんぱく質もアップします。

食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスメイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを自ら実践し、地域へ広めるボランティア活動を行っている全国的な団体です。南区では117人の会員が活動しています。

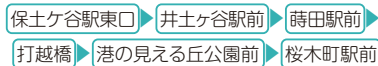
☎健康づくり係 ☎ 341-1187 ☎ 341-1189



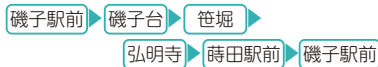
みんなで乗って みんなで支える
生活交通バス路線

区内の対象路線

神奈中 11系統



神奈中 60系統



左の2路線は、生活交通の確保のため、生活交通バス路線として市民の皆さんの税金で赤字を補って運行されています。

しかし、①利用者が極端に少ない、または②収支が極端に悪い場合、路線再編や収支改善(減便など)の対象となります。

路線を存続させていくため、また、赤字補てん額を減らすために、皆さんのより一層のご利用をお願いいたします。

詳しくは

横浜市生活交通バス路線 利用状況で [検索](#)

生活交通バス路線の制度に関する事 ▶ 国道局企画課 ☎ 671-3800

ダイヤなど運行に関する事 ▶ 神奈川中央交通株式会社 舞岡営業所 ☎ 822-6121

南消防署から ちょっとの油断が…住宅火災

特に多い原因と対策を確認しましょう!

横浜市では、平成30年中に、18人が住宅火災で亡くなっています。その内、約7割の12人は、65歳以上の高齢者でした。

亡くなられた人の多くは、火災の発見が遅れたことにより逃げ遅れたものです。火災を早く発見するために住宅用火災警報器を設置し、定期的な点検をしておきましょう。

住宅用火災警報器の点検時のポイント

- ①テストボタンを押す / 引きひもを引く
- ②警報音(ブザーや音声)を確認する

第1位 出火原因:ごんろ

油の入った鍋を火にかけたまま
長時間放置してしまい火災が発生

- [対策]・離れる時は必ず火を消す
・グリル内はこまめに清掃する
・燃えやすい物を近くに置かない

消し忘れなどによる火災を防ぐため、SIセンサーコンロ(※)など、安全性の高いものに交換するのも有効です。
※すべてのバーナーに調理油過熱防止装置、立ち消え安全装置や消し忘れ消火機能などが付いたコンロのこと



第2位 出火原因:たばこ

たばこの火種が落ちて
いることに気がせずに寝てしまい、布団が燃えた

- [対策]・灰皿に水をため確実に火を消す
・寝たばこをしない
・ごみ箱に吸い殻を捨てない

たばこ火災は、初めは炎を伴わないため気が付きにくい特徴があります。火が確実に消えているか確認しましょう。



☎南消防署予防課 ☎ 253-0119

南図書館
だより

来ぶらり 今月のおすすめ本



一般書 天井美術館

五十嵐 太郎・菊池 尊也 / 著

発行:グラフィック社
書誌番号:3-0500655963

この表紙、いったい何の写真だと思えますか? 正解は日生劇場の“天井”。豪華絢爛なものから奇抜なデザインのものまで、さまざまな天井が載っています。見た目のインパクトだけでなく採光や音響などの機能性も。出かけた時にふと天井を見上げたくなる本です。



児童書 ことばハンター
国語辞典はこうつくる

飯間 浩明 / 著

発行:ポプラ社
書誌番号:3-0500656045

ことばハンターとは、国語辞典を作るためにことばを集める人のこと。「普通にいい」「オムそば」「お取り寄せ」など、よく考えると不思議なことばは身の周りにいっぱい。それらを見つけてきては深く掘り下げる辞典編さん者の試行錯誤の日常が描かれています。

☎南図書館 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271