

トピックス②

南区西部地域から 区庁舎へのバス乗継 市営バス199系統の割引終了と運行継続

割引は終了しました

平成29年2月8日から、南区西部地域から南区庁舎へのバス交通として、神奈中バス(井10、井11、井12、206系統)と市営バス199系統を乗り継ぐ場合、市営バス199系統の半額割引を実施していましたが、3月31日をもって終了しました。

市営バス199系統は引き続き運行しています

市営199系統は4月1日以降も、一部ルートを変更したうえで、引き続き運行しています。ルート変更に伴い、南区役所に向かう際に、神奈中バスの井10、井11、井12系統から市営バス199系統へ乗り継ぐときには、徒歩でバス停の間を移動する必要があります。その他の乗継は、以前と同じです。



図交通局路線計画課 ☎326-3865 ☎322-3912、図区役所区政推進課 ☎341-1233 ☎341-1240

地域福祉保健計画 マスターへの道 vol.1



地域福祉保健計画ってなに？

「誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域」をつくるため、区民の皆さんや福祉保健の関係団体・機関と一緒に取り組む活動や目標を決めている計画だよ。5年に一度計画を作っているよ。



地域ってどこのこと？

南区全部のことだよ。でも、とても広いので、地域の自治活動を行う連合町内会に合わせて、16のエリアに分けて計画を立てているんだ。



地域ではどんな活動をしているの？

一人暮らしのお年寄りたちが安心して暮らせる「見守り・支え合い活動」、地域の人が食事や体操、趣味を通じて仲良くなれる「サロンなどの居場所づくり」、地域を身近に感じる「お祭りやイベント」を、地域ごとに進めているよ。



私たちの地域ではいつ、なにが行われているんだろう？



地域の掲示板や町内会の回覧板で紹介しているから、参加してみてね！



一人ひとりが笑顔で暮らせる地域がいいね！

図事業企画担当 ☎341-1183 ☎341-1189

元気いっぱいレシピ vol.30

キャベツときくらげの オイスターソース炒め

今年度は、南区食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)のおすすめのレシピをご紹介します。

作り方

- きくらげは水で戻し一口大に切る。キャベツは3cm角に切り、芯は薄切りにする。長ねぎは斜め薄切り、にんにくはせん切り、豚肉は2cm幅に切る。卵は割りほぐし、Aは混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れて大きくかき混ぜる。炒り卵ができたら取り出しておく。
- 同じフライパンにサラダ油とにんにくを入れて炒める。香りが出たらキャベツの芯・豚肉・長ねぎ・きくらげの順に炒め、最後にキャベツを入れて炒める。
- ③にAを入れて炒め合わせ、ごま油を加える。
- ④を器に盛り、②の炒り卵をのせる。



[1人分]
エネルギー 205kcal
たんぱく質 16.8g
塩分 1.7g

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 卵……………2個 | コンソメ(顆粒)…小さじ1 |
| 豚肉……………60g | 酒……………小さじ2 |
| キャベツ……………4枚(200g) | A |
| 長ねぎ……………1/2本 | しょうゆ…小さじ1 |
| きくらげ(乾)…5g | オイスターソース…小さじ1 |
| にんにく…1/2カケ | こしょう…少々 |
| サラダ油②・③…各小さじ1 | ごま油…小さじ1/2 |



1品で主菜と副菜がしっかりとれます

食生活等改善推進員会(愛称:ヘルスマイト)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。9月スタートのヘルスマイト養成講座に参加すると、ヘルスマイトとして活動することができます。南区版8月号で募集を予定していますので、ふるってご参加ください。

図健康づくり係 ☎341-1187 ☎341-1189