

ケアプラザ通信



▲ホームページ

イベント案内

こうえんであそぼう

日時：5月8日（木） 10:30～12:00

場所：北八朔公園（公園正面口集合）

*雨天時は山下地域ケアプラザに変更

当日の朝9:15頃いっほのHP、Instagramでお知らせします



予約不要
参加費無料



いっほHP

外には自然がいっぱい！
見て、さわって、感じて五感を使って楽しもう

対象：0歳～未就学時の親子
持ち物：水分・タオル・帽子・汚れてもよい服装
必要であれば着替え・虫よけスプレー



共催：緑区地域子育て支援拠点 いっほ(TEL:989-5850)

講座案内

歴史謎解き講座

要事前申込

4月：女帝の時代、5月：保元平治の乱

6月：細川藤孝の謎

開催日：毎月 第3水曜日

時間：13:30～15:00

定員：20名（要予約）

参加費：300円/回（資料代含む）

持ち物：筆記用具

講師：神奈川歴史研究会

理事 真野 信治氏



男性のための運動講座

筋トシ！で若返り！

要事前申込
参加費無料

これからも元気に歩ける体の基本

開講日：毎月第3月曜日

時間：13:30～15:00

対象：地域にお住まいの男性

定員：15名（事前申込）

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物

講師：日本ウォーキング協会 公認指導員

瀧田 三枝子氏（4月～6月担当）



お知らせ

第48月号でご案内しましたマルエツ移動スーパーの
開催日時・場所が変更になります。

4月3日(木)より

毎週木曜日 15:45～16:15

ゆうふくの郷 駐車場



講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ

TEL045-931-6275

ポッチャ交流会

3月4日(火)に山下小学校6年3組の生徒と地域住民の方々とスクエアポッチャとじゃんけんゲームによる交流会を行いました。生徒のみなさんと地域の方がいっしょになった混成6チームをつくり、チーム対抗で競い合いました。ゲーム中、逆転のチャンスでは地域の方と生徒と一緒に作戦を考えたり、いい投球ではみんなで盛り上がりたりして交流することができました。

ゲーム終了後には、生徒のみなさんの合唱があり、地域の方々も素敵な歌声に感動されていました。最後に地域の方より生徒のみなさんへ、卒業を迎えて応援のスピーチをいただきました。



スパイス教室 スパイスカレー

スパイス教室、第3回スパイスカレーを2月16日(日)に行いました。定員いっぱいの方にご参加いただき、各種スパイスを使った本格カレー作りに挑戦しました。講師の望月聡子氏から今回の料理について説明を受けたあと、スパイスを使ったフィッシュカレーと茹でたバスマティライスというインドのお米に、付け合わせのスパイスを使って調理した青菜やビーツ、ポテトをプレートに盛り付けました。参加されたみなさんは講師にご用意いただいたインドの置物やお香でインドの雰囲気を感じながら自作のカレー料理を楽しんでいらっしゃいました。



世界のお米 豆知識

価格高騰が続くお米ですが、近年の日本は中国、インド、インドネシアなどのアジア諸国、ブラジルに続き、生産量は10番目、消費量は9番目くらいでどちらも年間約800万トン弱だそうです。世界の主な米の種類はジャポニカ種、ジャバニカ種、インディカ種の3種類があります。

参考：農林水産省ホームページ

【ジャポニカ種】

日本で通常食べられているお米で、米粒が短く、炊くとねばりとつやが出ます



【ジャバニカ種】

米粒の幅が広く大型で、味はあっさりしていてねばりがあり、リゾットやパエリア向きです



【インディカ種】

世界で1番多くつくられており、米粒が細長く、炊くとパサパサしていて、カレーやチャーハンに向いています

