

知っておきたい野菜のゆで方!

地中の野菜は水から - 地上の野菜は熱湯から

● 水から茹でたほうがよいもの…根菜類
ニンジン、じゃがいも、大根、里芋、レンコン、ゴボウなどの根菜類

● お湯から茹でたほうがよいもの…葉物野菜と
花物野菜

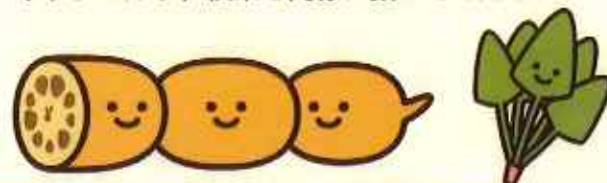
ほうれん草、小松菜、枝豆、オクラ、春菊、ブロッコリー、
菜の花など

⇒塩を加えてふたをしないで茹でる

○茹でたあとに

- ・冷水につけるもの…ほうれん草、小松菜、春菊、
菜の花、オクラなど
- ・そのまま冷ますもの…枝豆、ブロッコリーなど

注) かぼちゃ、トウモロコシは地中にできる野菜で
はありませんが、根菜と同様に扱ってください!



いずみエコクラブのECO通信

いずみエコクラブは、暮らしのEcoについて語り合う団体です。2か月に1回、
新橋ケアプラザで定例会をしています。興味のある方はケアプラザ 竹内まで
ご連絡ください。9月に戸塚資源選別センターで勉強してきました!!

ペットボトルの出し方 合ってますか!!

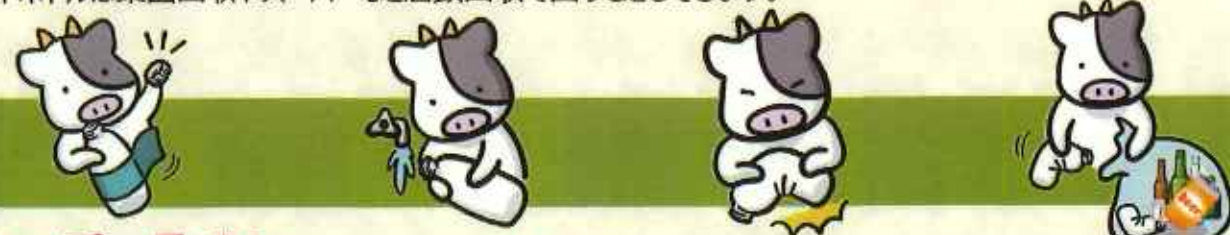
★洗剤ボトルを間違えてペットボトル回収に出していませんか。

洗剤ボトルはプラゴミです。

★ペットボトルは集団回収やスーパーなど店頭回収で出すこともできます。

SDGs

12 つくる責任
つかう責任



- ① キャップ・ラベルを
はすす ⇒ プラゴミ
- ② 水ですすぐ
- ③ つぶす
- ④ 缶・ビンと一緒に出す

新橋地域ケアプラザ広報誌(第60号)

発行日: 2025年9月20日

発行: 社会福祉法人開く会

横浜市新橋地域ケアプラザ

責任者: 所長 相沢 美樹

発行・編集: 地域活動交流(竹内)

連絡先: 泉区新橋町33-1

☎: 813-3877 FAX: 813-3380

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

Mail: sinbashi@hirakukaicp.or.jp

HP: <https://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



#住むなら泉区

横浜市新橋地域ケアプラザ

2025秋号

街の駅

事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			10月	11月	12月	
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	お休み	6日(木) 14:00-15:00	お休み	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を合わせた健康体操	5日(日) 14:00-15:00	2日(日) 14:00-15:00	7日(日) 14:00-15:00	100円
	おさがりポスト	子ども服の無料交換会 持って帰るだけでも、持ってくるだけでもOK	お休み	7日(金) 10:30-12:00 新橋連合自治会館で開催	お休み	無料
	おはようくつした	親子で遊べる広場 卓球台、オセロゲーム、らくがき、満点の星コーナーなど	お休み	9日(日) 10:00-15:00	お休み	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います	26日(日) 10:00-11:00	23日(日) 10:00-11:00	21日(日) 10:00-11:00	無料
	ラジオ体操×出張販売	屋外で気持ちよくからだを動かしてからは、新鮮な青果やお総菜など、買い物を楽めます♪	毎週水曜 ラジオ体操 11:45-11:55 (雨天・夏季休会) 出張販売 12:00-13:00			無料 (買い物は実費)
主に高齢者	Café どなたでも	ふらっと来て、他愛のないおしゃべりしませんか? 共催: Café どなたでも実行委員会/おいおいクラブ	9日(木) 13:00-14:30	13日(木) 13:00-14:30	11日(木) 13:00-14:30	300円
	つながるスマホ教室	学生ボランティアから教わるスマホ教室。奇数月は予約不要のスマホよろず相談カフェも開催!	11日(土) 10:00-11:30 要事前予約	8日(土) 10:00-11:30 予約不要	お休み	無料

ケアプラザ休館日

20日(月)

17日(月)

15日(月)

●今号の中面は、新橋ケアプラザを会場にした4つのカフェを紹介します。
それぞれのカフェはまったく異なる団体さんが運営しているのでコンセプトも
雰囲気も違います。
特集記事をご覧になって興味のあるカフェに出かけてみてはいかがでしょうか。





出かけてみよう 新橋ケアプラザのカフェ



新橋地域ケアプラザを会場に、いろんなカフェが開催されています。
おしゃべりを楽しんだり、学ぶ機会を設けていたり、音楽を聴けたり、ワークショップをしたりと…さまざまなんです。
自分にあう「居場所」見つけてみませんか？



日曜日の音楽カフェ 対象：どなたでも 認知症をやさしく学ぶ

認知症当事者やそのご家族、地域の方、専門職が集い出会う、どなたでも参加できる認知症カフェです。
認知症と診断されても、誰もが住みやすいまちであるために、ゆるやかに認知症の理解を深めませんか？

- 毎月第4日曜
- 080-8304-5725(つなぐ会 今野)
- 13:30~15:00 休 7・12月休会
- ¥100円(茶菓子代)
- つなぐ会



おさんぽカフェ 対象：どなたでも アロマのワークショップがあるカフェ

子育て中のママとその仲間たちが運営する、優しい雰囲気のカフェです。おひとりで訪れるもよし、キッズスペースもあるので子どもと一緒に来るもよし。
アロマに興味のある人はぜひどうぞ。いつも子どもの声が聞こえます。(ワークショップへ参加の場合、別途材料費がかかります)

- 毎月第1水曜
- 045-813-3877(新橋地域ケアプラザ)
- 13:30~15:00
- ¥100円(茶菓子代) 子どもに麦茶(無料)用意してます
- 現役ママと仲間たち



Caféどなたでも 対象：どなたでも どなたもゆったりコーヒータイム

ふらっと来て、他愛のないおしゃべりしませんか？
2025年9月から新しく始まったこのカフェは、名前の通りどなたでも気軽に参加してもらいたい居場所です。
わいわいクラブ(障がい福祉事業所)の特製マドレーヌ・コーヒー等用意して、お待ちしております。

- 毎月第2木曜
- 045-813-3877(新橋地域ケアプラザ)
- 13:00~14:30 休 8・1月休会
- ¥100円(茶菓子代)
- Caféどなたでも実行委員会



つながるスマホカフェ 対象：主に高齢者 スマホのちょっとわからないを解決

学生ボランティアにスマホのよろず相談ができるカフェです。操作方法を忘れて家族に聞くと「この前、教えてたでしょ!」と怒られる…。そんな何度も聞きづらい操作も、ここでは何度でも優しく教えてくれますよ。
学生とおしゃべりしに来るだけでも大歓迎です。

- 奇数月第2土曜
- 045-813-3877(新橋地域ケアプラザ)
- 10:00~11:30
- 無料
- しんぱしスマホ推進委員会/新橋地域ケアプラザ

