

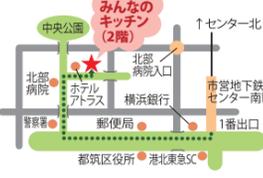
1~2月の催し

食を学ぶ楽しむ

会場はみんなのキッチン (センター南駅から徒歩4分) お申し込みはウェブからもOK!

見学会
要予約 ■1月18日(水) 11:00~30分程度

関心のある方、使ってみたい方からご来館ランチ付き750円ランチなし300円 ※資料代を含む



講座
1/19, 2/16, 3/16
いずれも木曜日 午前、午後

わいわいワイン

日本ソムリエ協会認定ワインエキスパートの資格を持つ2人が開催。ご希望の回にご参加ください。

午前 11:00~12:30
午後 13:30~15:00

予約 080-1083-7230 mint@o8.itscom.net
http://minna-waiwaiwine.jimdo.com

今年もごひいきに! みんなのキッチン利用案内

催しの告知枠付き! 集客にお役立てください。

センター南徒歩4分 厨房+60席のホール

- 1day cafeや食のセミナー開催
- 試食販売、モニター会
- 懇親会、発表会等

写真イメージです。

予約 045-944-1714 (平日 10時~18時)

講座
1/11(水)・26(木) 10:00~12:10

薬膳(和漢膳)〜ココの花〜 太田久子さん 3,000円/回 各8名 予約制

風邪をひいてしまった時の薬膳

吐き気がして食欲が無い・淡がからむ・咳が出てつらい・喉が痛いなど、風邪をひいた時の症状に合わせた薬膳を紹介。手に入れやすい薬膳食材を使います。

◆里芋の咳止めスープ・大葉粥・きゅうりと蕪のあえもの 他

予約 045-945-5232 kuko.no.hana2013@gmail.com

地産地消通信 横浜野菜を使ったスープコンテスト インターネット投票受付中

スープコンテストを応援します!

おいしく豊かに! 地場野菜を使ったスープで食卓を

野菜やハーブから起した自家製酵母を使って、パンや料理教室を開催している。6年前から都筑区の農業専用地区の畑を借り、野菜作りにも挑戦。「100円で買える野菜も収穫するまで手間と時間がかかる。農家の大変さがわかるようになり、葉っぱや茎も捨てずに使いたい。以前より野菜と真剣に向きあうようになりまし

野菜やハーブから起した自家製酵母を使って、パンや料理教室を開催している。6年前から都筑区の農業専用地区の畑を借り、野菜作りにも挑戦。「100円で買える野菜も収穫するまで手間と時間がかかる。農家の大変さがわかるようになり、葉っぱや茎も捨てずに使いたい。以前より野菜と真剣に向きあうようになりまし

はんぺんを使ったスープなど、参加者の自由な発想のレシピは自身の勉強になるという。

「子育て中のお母さん、たまにはお父さんを入れてスープコンテストに足を運んでみては。スープの試飲のほか、シエフや農家、出場者との交流があつて横浜野菜のおいしさを知りたい機会、忙しくても新鮮な野菜のスープが一品あると食卓が豊かになりますよ」

スープコンテストでは一般審査員を募集中。参加希望の方は下記スープコンテストのお知らせをごらんください

水曜ランチへようこそ! ランチとともに学ぶ・楽しむ講座も充実! ランチタイム 11:30~14:00 750円(コーヒー付き) ランチの予約は不要です。当日お越しください。

水曜ランチ 1/18(水)・25(水)
都筑野菜たっぷりからご来館ランチ

みんなのキッチン調理チームが自慢のメニューを週替わりで提供します。リピーター続出の人気定食!

メニュー例
○鶏肉のから揚げ香味だれ
○チキン南蛮○ミートローフ
○生姜焼き ほか
ご飯、小鉢、汁物付き

写真イメージです。

講座予約 045-944-1714 (平日 10時~18時)

1/25(水) 講座 10:30~11:30

健康コラボ講座 クオール薬局×みんなのキッチン

生涯健康でいるための体に優しい食生活
〜管理栄養士が教える本当のダイエットとそのコツ〜

無理なく続けられる食事と運動で心身を健康に保つお手伝い。簡単な運動を行いますので動きやすい服装をお願いいたします。

クオール薬局内では食事相談を実施しています。

管理栄養士 田中さん

1/18(水) 講習会 10:30~12:30
ランチ会(希望者)12:30~

パワーストーン 体験講習会 3,000円

開運ストーンのお土産付き販売もあり。

予約 Angel Stone Company(天音) 090-7254-4656

水曜ランチ 2/8(水) 25名
都筑野菜と自家製パンのランチ

フランス紅茶とおしゃべりの時間をモチーフにカフェを開いてきたグループが担当します。

●10:30~15:00は紅茶と手作りお菓子のカフェも開いています。

◆メニュー
○都筑野菜と自家製パンのクロックムッシュ2種
○バレンタインの紅茶

chestnutstea@gmail.com
http://chestnutstea.blog.fc2.com

コインランドリー sora オープン

毎日快適に変えるお手伝い

花粉症対策に! 羽毛布団もお得に洗える!

スニーカーは専用機にお任せ!

www.laundry-sora.com

荏田東店
はせがわ 心行入口 ★sora あり
24時間 365日 都筑区荏田東 1-21-24

中川店
★sora マルエツ 遊歩道
5時~23時 365日 都筑区中川 1-21-3

第6回 横浜野菜を使って 体にいい 野菜スープコンテスト2017

横浜野菜のおいしさをスープで伝えます!

インターネット投票 1/10 ~ 1/16
http://yasai-soupcontest.cloudblog.jp

主催・問合せ・応募:みんなのキッチン ☎045-944-1714 (平日9時~18時)
後援:横浜市環境創造局、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会
協賛:横浜信用金庫センター南支店、株式会社LIXILほか

あなたなら、どのスープを大賞にする? スープを飲んで1票入れてね!!

2月11日、会場に来てね

2/11(土)
●最終選考会 11時~13時
●交流会 13時~14時

会場:みんなのキッチン 参加費:100円

ファイナルに残った4種のスープを飲んで審査します

正月うどんを福をばよう

新春感謝企画 1/7 → 1/31

6種類もの鰹節をブレンドしたダシと、本場の麺を使った讃岐うどんや釜揚げうどんが人気。年の始めに、おいしいうどんをばかばかに!

期間中、お店で「みんなのキッチンを見た」と言うだけで

①うどん類 大盛 160円 → 50円
②一番人気トッピング ちくわ天 170円 → 50円

045-594-0034 不定休
都筑区中川中央2-5-13 専用P 8台あり
11:00~22:30(L.O.) <平日15:00~17:00 休憩>

スープコンテストを応援します!

たしかな明日のお手伝い
ご相談はお近くのお店へ

センター南支店
横浜信用金庫
☎045-945-3711
http://www.yokoshin.co.jp

全身の健康のためにも定期健診を! はせがわ歯科クリニック

- 完全個室の診療室
- より正確な診断につながるデジタルレントゲン等の最新機器完備
- キッズスペースあり、バリアフリー完備

横浜市都筑区茅ヶ崎中央6-1 サウスウッド3F(センター南駅前)
☎045-530-0018

予約優先制
9時~12時/13時半~18時半
※木曜10時~13時、14時半~20時半
休診:水・日・祝
双子のベビーカーも診療室まで入れます

地域に根ざし、地域とともに歩む

暮らし、ひろがる... ステキ・リフォーム!

「北欧の家」ウェルダンノーブルハウスと「高性能ステキ・リフォーム」ウェルリフォーム

ジューテックホーム株式会社
〒224-0035 横浜市都筑区新栄町4-1
☎0120-206-244

Café Next-door

カフェ Staff アルバイト&社員 同時募集

季節のケーキやオリジナルコーヒー、ポタージュをかけて食べる、新感覚のフレンチカレーが人気の隠れ家カフェ。 仏蘭西料理 横浜元町 霧笛楼の姉妹店。

横浜市都筑区茅ヶ崎2-9-6 JR石川町駅徒歩8分
●営業時間:11時~17時 ●定休日:月曜日
●昇給あり・制服あり・まかない付き
●連絡先:045-641-2538

まずは、お気軽にお電話ください。
www.mutekiro.com
カフェ・ネクストドア 検索

講義 こんぴら

045-594-0034 不定休
都筑区中川中央2-5-13 専用P 8台あり
11:00~22:30(L.O.) <平日15:00~17:00 休憩>

家族を守る! 地震対策のコトなら エリアプロジェクト

お気軽にご相談ください。
☎045-299-9080
エリアプロジェクト耐震 検索

きれいな水でおいしいスープ

日之出産業株式会社
HINODE SANGYO CO.,LTD
www.hinodesangyo.com

世界中で愛される 伝統の味

創業安政4年 香味抜群な純正胡麻油

岩井の胡麻油株式会社
☎045-441-2033 iwainogomaabura.co.jp

atelier De'copan

アトリエデコパン

北海道小麦と 横浜野菜のパン

都筑区荏田南3-2-13 ☎045-482-9150 定休:火・水