

みんなのキッチン

●発行：(有)有アト長 みんなのキッチン/NPO法人ロクマル 横浜市都筑区茅ヶ崎中央36-5 6階 TEL.045-944-1714 FAX.045-944-1399

2017
6
Vol.182

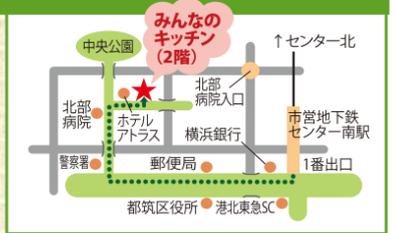
都筑区・青葉区に配布

メルマガ配信中

登録はHPから

みんなのキッチン 検索

ロクマルサミット 検索



6~8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!

講座
6/23(金)
10:30~13:30

6,000円/回 15名
持ち物...エプロン、
筆記用具、梅干しを漬ける
容器

毎年大人気! 梅干し作りワークショップ



紀州の高青梅を使って、
塩分控えめの梅干し作り
をご紹介します。梅干しを仕
込んで当日持ち帰れます。
梅ジュースやサワー、
梅料理の試食付き。

◆梅干し作り(2kg)、梅とちりめんじゃこのご飯、
梅肉練り味噌、チキンの梅酒煮、他

講座
7/20(木)
10:30~13:30

6,000円/回 15名
持ち物...エプロン、
筆記用具

手軽に出来る 多国籍料理のおもてなし



リクエストの多い
おからこんにやく
ピザの他、韓国料
理や中華料理のレ
シピを紹介します。

◆キムチ釜飯、ヤンニョムチキン、チャイニーズ
バーニャカウダー、チースタルト、キルフェボン風 他

サザンクロス・クッキング 090-3003-7071
southerncross@mountain.ocn.ne.jp

講座
6/27(火)
11:00~15:00

わいわいワイン企画
午前、午後各4,000円
定員16名 予約制



みんなでわいわいワイン



午前の部は世界のワインを味
比べ。品種が同じでも、国によ
って味わいが違います。午後
の部は、ワインに合うチーズ
の魅力を紹介します。

11:00~12:30 色々な国のワインを飲んでみましょう
13:30~15:00 チーズとワインを合わせて

予約 幡野 080-1083-7230 mint@r08.itscom.net
http://minna-waiwaiwine.jimdo.com/

マルシェ
8/1(火)
10:00~15:00

ワンコインママ
500円/回 予約が先着順
入場無料

ワンコインママ「サマーマルシェ」



ワンコイン500円から気軽に体
験・お買い物ができる、子連れで
参加しやすいイベントです。夏
休みの自由研究にもオススメです!

○パステルアート ○ポセラーツ
○モザイクタイル ○写真撮影
○せっけん作り ○ボディージュエリー
○パン販売 ○ハンドメイド作品販売

ワンコインママ http://ameblo.jp/mamasalon2015

野菜たっぷり、水曜からだいたいランチへようこそ!

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。なくなり次第終了となります

水曜ランチ 6/14(水)・7/12(水)

みんなのキッチン調理チーム 香子さんのごはん



野菜ソムリエが
作る旬の野菜
たっぷりのランチ。
野菜の栄養とパ
ワーで心と身体
のバランスを整
えましょう。

◆メニュー ○鶏じゃが 塩麹風味 ○野菜の栄養たっぷり
スープ ○旬の野菜の小鉢 他

予約 みんなのキッチン 045-944-1714 (平日10時~18時)

水曜ランチ 6/21(水)・7/19(水)

ロクマル・チューボー男子チーム 元気になる夏カレー



本格派カレーもおまかせ
あれ!のロクマル男
子、地元の夏野菜を
どっさり入れて作ります。

◆メニュー
○夏野菜カレー
○スープ、コーヒー付き

水曜ランチ 6/28(水)・7/26(水)

みんなのキッチン調理チーム 由紀子さんのごはん



その日の気温や
手に入った野菜
で、メニューを自
在にアレンジ。何
度でも食べたい、
とファンが増えて
います。

◆メニュー例 ○鶏肉のから揚げ香味だれ ○チキン南蛮
○生姜焼きほか *ご飯、旬野菜の小鉢、汁物付き

水曜お楽しみ講座 6/28(水) 10:30~11:20
300円(親子1組) *主に2~4歳児対象
最少開催人数3組 予約制

ロクマル世代がママを応援! 英語で楽しむ子育て

■親子で英語あそび
歌やゲームで、英語のリズムに
乗って楽しく体を動かしましょう。

■英語でトライ!
ちょっとおしゃれに、お豆腐を使ったパンケ
ーキにブルーベリーソースを添えて
(作り方デモと試食)

予約 山中 080-3020-3499(午後1時~午後9時)
utatowanano@gmail.com

NPO法人ロクマルの取り組みを応援します。 ロクマル(50~60代)世代の経験・能力を地域の力に!

太陽光・蓄電池のセットが驚きの価格!
家庭用コンパクトエネルギーセット【エネエース】
長瀬産業と村田製作所の共同開発により
圧倒的の低価格が実現!
「太陽光パネル・HEMS・蓄電池」のセットを販売
防災対策・電気代の削減・ご自宅の
スマートハウス化にぜひ!
工事費込
175万円
株式会社 太陽住建
0120-460-025(担当:原) 横浜市南区井土ヶ谷下町27-1-1F

◎◎ 整膚のすすめ ◎◎
肌をやさしくつんで、
ゆっくり引き上げて戻す。これだけで
血流がよくなり、病気の予防と改善に、
美容・ダイエットにも!
◆整膚お試しコース 5分500円~
◆整膚師養成講座開設。
生徒募集中。見学・体験随時
ロクマルサミット☆スペシャルの
ロクマルマーケット出展
愛ケア整膚 ☎045-915-8960
横浜市青葉区あざみ野南2-11-27エタニビル2階
10時~19時(予約は17時まで) 火曜日定休

富良野で移住体験
有名なラベンダー畑、十勝岳温泉
も目の前に。富良野を体験できる
ゲストハウスを用意しました。
詳しくはGufoの森ホームページで!
http://www.gufofurano.com

未経験・無資格の方大歓迎!
介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)の資格を取って
東急グループで働きませんか?
●週2回の通学で取得可能
●資格取得後、当社で就労されると、受講料(84,000円(税抜))が無料に
●受講期間中も時給(950円)がもらえます!
受講場所:センター南 徒歩3分「グランクレールセンター南」
研修時間:原則9:30~17:30
まずはお気軽にお電話ください。ご質問、ご相談だけでもOKです!
東急イーライフデザイン 業務統括本部・総務人事部・採用担当
東京都港区青山2-6-21 TK南青山ビル ☎03-5414-1900(代表)

リフォームを贈ろう。
LIXILショールーム横浜
横浜市西区みなとみらい4-4-5 横浜アイマークプレイス3階
TEL.0570-783-670(ナビダイヤル)

たしかかな明日の
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

おかげさまで創業51年!! 一緒に働く仲間を募集しています。
植物が上向きに植
えられるグリーン
ポケット。弊社の
特許商品です!!
石井造園株式会社
〒247-0006 神奈川県横浜市栄区笠間4-11-5
TEL:045-891-1501 FAX:045-891-2785
http://www.ishii-zouen.co.jp/ QRコード

あなたのスタイリスト
AOKI
すみれが丘店 ☎045-913-0588
横浜北総本店 ☎045-941-9888
ルララこうほく店 ☎045-590-0988
みんなで参加の街づくり
青葉区商店街連合会
一人ひとりがつくるゴミのないまち
都筑区商店街連合会

うちのさんのおすすめ
日本一の白樺林から
氷雪貯蔵純米生原酒
雪國 720ml 1,566円(税込)
信州八千穂高原の標高1700mに大きな雪
室を作り、秋に仕込んだお酒をゆっくり熟成。
コク、キレ、深い味わいをお楽しみください。
酒と米 うちの ☎045-941-6251
都筑区往田南5-8-12 http://www.uchinogohan.com
日曜定休 9時~20時 ◎都筑区・青葉区は配達無料

あおば子どもミュージカル 第8回公演
「ロビンソン*ロビンソン」
6月24日土 14:00~18:00~(2回公演)
会場◎青葉公会堂
A組 14:00開演/B組 18:00開演
チケット前売り1,500円/当日1,700円(全席自由)
●チケット申込み
090-1885-1102(三井) 080-1235-4767(小柳)
後援:青葉区役所、神奈川県教育委員会、横浜市
教育委員会、川崎市教育委員会、FMサルース

募集!正社員
新聞奨学生も募集中!
4年制大学、短大、専門学校、予備校、宅浪
夢を実現するためにがんばる君を応援します。
◎日本全国、いつでも、
どこにでも面接に伺います。 本部:横浜市青葉区市ヶ丘1737
011-891-1737
011-891-1737
011-891-1737
廣田新聞店 資格専用ダイヤル
0120-379641
みなくるよい
廣田新聞 求人 で検索
担当者直通メールアドレス→ bcc05021@nifty.com