



もしもに備える防災レシピ

ポリ袋クッキング

かんたん焼きそば

フライパンを使わない

油を使わないので、さっぱりした食べやすい味になります。湯せん調理ができるポリ袋は、ポウルの代わりに使える便利な消耗品です。



▲区役所6階62番で配布中
 ◀ローリングストックレシピ集はこちら

災害が起きたとき、「食べ慣れているもの」を食べることができれば安心感につながります。いざという時に使える食材を日ごろから多めに用意して、ローリングストックで活用しましょう！

とつかの防災キャラクター

調理時間

15分

分量
(4人分)

- 水菜…1袋(200g)
- ピーマン…大2個(100g)
- 魚肉ソーセージ…1本(75g)
- 焼きそば…1袋(3玉ソース入り)
- ゆでるための水…1000cc



作り方

- ※熱の通りをよくするために、2つのポリ袋に分けて作ります。
- 1 水菜は食べやすい長さに切り、ピーマンはせん切りにする。魚肉ソーセージは薄切りにする。
 - 2 焼きそばを半分に分け、ポリ袋の中で軽くほぐす。
 - 3 ①とソースを半量ずつ②に入れ、混ぜる。軽くもむようにすると良い。
 - 4 ポリ袋に軽く空気が入っているくらいで口を縛る。
 - 5 鍋に水を入れ沸騰させ、ポリ袋を入れる。火を強火～中火で調整し、時々菜箸などで裏返しながらかき混ぜながら5分湯せんする。

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

つむぐ戸塚のいまむかし

vol.1

ちょっと昔の「とつか」のお話
 あの場所で昔あった、「あんなこと」「こんなこと」…
 地域の皆さんに聞きました

生まれも育ちも戸塚町！
 戸塚駅周辺の移り変わりをよく知る

湯川 仁さん(旭町通商店会会長・仁天堂薬局代表)



子どもの頃の思い出を教えてください。

60年くらい前、今のフォーラム(男女共同参画センター横浜)がある辺りは全部田んぼで、ザリガニ取りをしたよ。紐と「さきいか」だけとでとにかくいっぱい、100匹ぐらいとれたね。

小学生の夏休みには、今の戸塚図書館の場所にあったプールに行って、帰りに駄菓子屋さんでお菓子を買って帰ったよ。

昔は、戸塚郵便局の道路をはさんで向かいにバスセンターがあったんだけど、毎朝バスが着くと駅までの道が人でいっぱいになって、人の足音で目が覚めるような状態だったなあ。



旭町通商店街のことを教えてください。

今の姿になる前の商店街は景気も良く、商店街で行くじの景品が「海外旅行」。しかも商店街の人たちがお客さまを接待。これが大人気で、2007(平成19)年に戸塚駅周辺の再開発が始まる前までやっていたね。再開発といえば、もともと旭町通商店街に130軒ぐらいあった店が、再開発後も続いているお店は35軒ぐらいになってしまったんだ。場所を変えてやっていくのは大変だよな。

さらに、今はネットで注文した方が安く買えたりする時代。だから、お客さまには愛情をこめたコミュニケーションをとっていくことを大切にしているんだ。戸塚が好きだから、お祭りなどのイベントで盛り上げていきたいと思っているよ。新しく引っ越してきた人や若い人たちと、古くから住んでいるお年寄りをうまく融合させられたらいいね。



「わたしたちの横浜(戸塚区・平成8年度版)」より

問 区役所企画調整係 (Tel) 866-8326 (Fax) 862-3054

大切な情報は
 いつもここから

戸塚区 X (旧ツイッター)
 @yokohama_ttk



▲戸塚区Xへ

#ウナシーの心のつづきから
 #災害時の最新情報まで幅広く発信！



避難所情報もいち早くお知らせ！



とつかの防災キャラクター

戸塚駅周辺の商業施設などにも二次元コード！

- 【次の避難場所を開設しています】
- 地区センター (■町▲-▲)
 - 地区センター (◆町●●●)
 - ▲▲中学校 (●●町●●●)
 - ◆◆小学校 (▲町●●●)
- 【次の避難場所を開設しています】
- 地区センター (■町▲-▲)
 - 地区センター (◆町●●●)

とつかの魅力は
 ここから

戸塚区Instagram
 @totsuka_yokohama_official



▲戸塚区Instagramへ

戸塚のさまざまな魅力を写真と動画で。「こんな「とつか」もあったんだ」を投稿 ✨



問 区役所広報相談係 (Tel) 866-8321 (Fax) 862-3054