



シンボルマーク

都筑区地域福祉保健計画のキャラクター「つづき あい」に都筑区の代表的野菜、小松菜とトマトを組み合わせさせてシンボルマークとしました。

編集・発行

都筑区保健活動推進委員会
横浜市都筑区役所 福祉保健課
〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1
TEL:045-948-2351 FAX:045-948-2354

横浜市広報印刷物登録 第200353号 種別・分類 B-QA020

この印刷物は再生紙を使用しています



農産物直売所ガイドマップ

都筑の野菜 旬カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いんげん												
うど												
えだまめ												
かぶ												
カリフラワー												
キャベツ												
きゅうり												
こまつな												
ごぼう												
さつまいも												
さといも												
じゃがいも												
しゅんぎく												
だいこん												
たまねぎ												
つげな類												
とうもろこし												
トマト												
なす												
にんじん												
ねぎ												
はくさい												
ブロッコリー												
ほうれんそう												
みずな												
レタス												
うめ												
かき												
なし												
ぶどう												



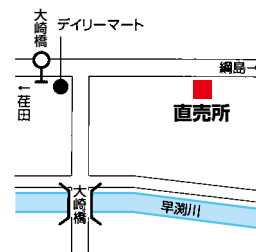
店頭には年間を通して様々な野菜や果物が並んでいますが、それぞれに「旬」の時期があります。1番おいしい「旬」の時期に、地元でとれた新鮮な野菜や果物をたっぷり味わってみてください。

※時期によっては商品が並ばないこともあります。また、都合により営業をしないこともあります。

1

生産者：吉野 英一 さん

大棚町



旬の野菜を食べてもらえるよう、40年以上野菜作りを続けています。除草剤はいっさい使わず、農薬も最小限に抑え、堆肥をたくさん使用しています。

直売品 季節の野菜

販売曜日 毎日

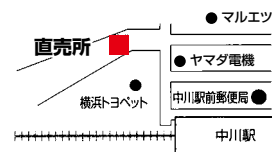
時間 10:00~夕方

2

ふれあい朝市

代表者：吉野 林蔵 さん

直売所：中川駅より徒歩1分



安全で新鮮な野菜をお届けしています。多少の雨でも販売しています。

直売品 季節の野菜、くだもの

販売曜日 日曜日

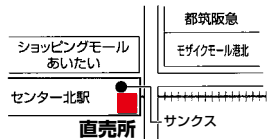
時間 7:00~10:00

3

ふれあい朝市

代表者：吉野 林蔵 さん

直売所：センター北駅前



安全で新鮮な野菜をお届けしています。

直売品	季節の野菜、くだもの
販売曜日	火、木
時間	13:00～

5

からと唐戸みかん園

牛久保3丁目



みかんのもぎとりができ、試食できます。

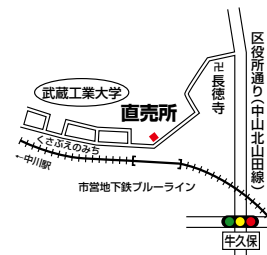
直売品	みかん
販売曜日	11月中旬～1月中旬まで
時間	要予約 ☎ 080-1151-8550

4

マルケイ

生産者：唐戸 清吉 さん

牛久保西3丁目



毎日の生産量が少ないのですが、出来る限り皆様に新鮮な野菜をお届けできるよう頑張ります。漬物が美味しく評判です。

直売品	季節の野菜
販売曜日	4月～1月/毎日
時間	10:00～18:00

コラム
No. 1

直売所の魅力

都筑野菜の直売所では、さまざまな人と人との「であい」があります。生産者と消費者、消費者同士…保存法、料理法、世間話…。都筑野菜をきっかけにふれあいの輪が広がります。今日は誰とも話をしていないな？というときにちょっと立ち寄ってみたいくなる。そんな身近な直売所に出会いませんか？

都筑の畑から安心な野菜と心のふれあいを、あなたの食卓へお届けします。

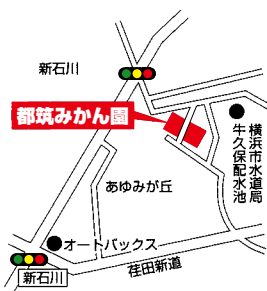
6

都筑みかん園

牛久保町



みかんのもぎとりができます。



直売品	みかん
販売曜日	11月1日～12月中旬まで
時間	要予約 ☎ 911-2494

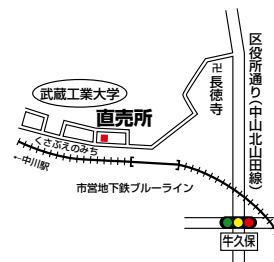
8

生産者：岡本 政治 さん

牛久保西3丁目



収穫後販売していますので、新鮮で美味しいです。



直売品	夏野菜、その他
販売曜日	6月～7月/毎日 その他品物がある時には販売します。
時間	7:00～ 売切れ次第終了

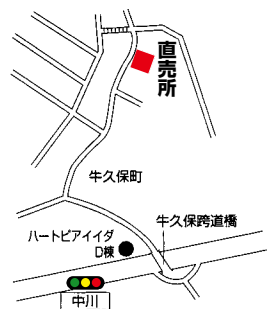
7

生産者：宮台 利雄 さん

牛久保町



採りたての野菜を食べて本物の味をお楽しみください。
ジュニアベジタブル&フルーツマイスターのいるお店です。



直売品	季節の野菜
販売曜日	土曜日
時間	16:00～20:00

9

丸子園

生産者：大久保 明 さん

中川3丁目



直売品	みかん、冬野菜
販売曜日	11月～1月頃/毎日
時間	8:00～17:00

10

酒川農園

生産者：酒川 光男 さん

中川4丁目



販売日はのぼり旗がたっています。



直売品 柿、キウイフルーツ

販売曜日 10月上旬～12月下旬

時間 13:00～17:00

12

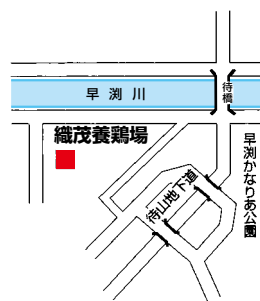
織茂養鶏場

生産者：織茂 保正 さん

南山田町



生みたて卵を直売しています。



直売品 卵、野菜

販売曜日 毎日

時間 9:00～17:00 (12:00～13:00休み)

11

生産者：原木 浩国 さん

東山田町



採りたて新鮮野菜を早朝から販売しています。



直売品 季節の野菜

販売曜日 水、土

時間 夏 6:50～ 売切れ次第終了
冬 7:00～ 売切れ次第終了

コラム
No.2

「都筑野菜」と都筑区の農業

都筑区内で生産される野菜や果物を「都筑野菜」と呼んでいます。

都筑区は、市内で農地面積第2位、農家戸数第1位と農業の盛んな区です。都筑区の農業といえば、小松菜やほうれん草など有名です。このほかにも旬のおいしい野菜や果物が丹精こめて栽培されています。一面に広がる野菜畑を見ることができるのは、都筑区ならではの風景です。

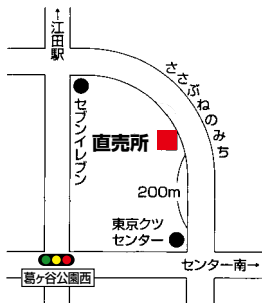
13

生産者：内野 茂 さん

荏田東2丁目



出来る限り減農薬を心がけ、安全で新鮮な野菜を直売しています。



直売品 季節の野菜

販売曜日 毎日

時間 8:00～日没

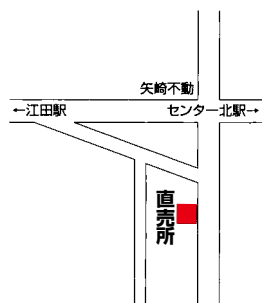
14

生産者：内野 清 さん

荏田東町



朝採り新鮮野菜を直売しています。



直売品 季節の野菜

販売曜日 毎日

時間 9:00～17:00

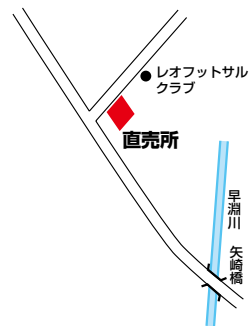
15

生産者：佐藤 久男 さん

荏田東町



新鮮な野菜を安く販売しています。



直売品 季節の野菜

販売曜日 火、水、土、日

時間 9:00～18:00

コラム
No.2

■ バランスよく食べて健康生活! ■

1日3食、3つのお皿を揃えることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

特にビタミンやミネラルを十分にとって体の調子を整え、かぜや便秘、生活習慣病などを予防するためにも、「副菜」のお皿を欠かさない工夫が大切です。

主菜

魚、肉、卵
大豆料理

副菜

野菜、きのこ
海そう料理

主食

ごはん
パン、麺

果物・乳製品

新鮮で安心な「都筑野菜」を食べて、健康な生活を送りましょう!

16 都筑ハーベスト

都筑区役所1階/センター南駅コンコース



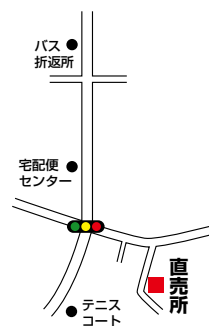
化学合成肥料及び化学合成農薬を使わずに野菜を育てています。漬物、味噌等は手作りです。

直売品	季節の野菜、漬け物等加工品
販売曜日	毎週金曜日
時間	10:00~15:00

18

生産者：平野 輝男 さん

勝田町

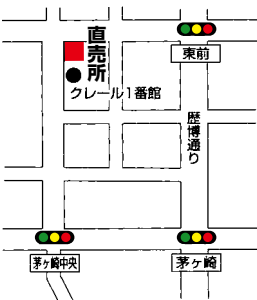


新鮮な野菜をどれも100円で販売しています。農薬を使わずネットをかけて栽培しています。

直売品	季節の野菜
販売曜日	月、水、金
時間	7:00~ 売り切れ次第終了

17 生産者：吉川 輝夫 さん

茅ヶ崎中央



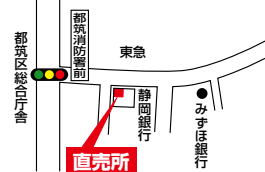
新鮮な野菜を100円で直売しています。

直売品	季節の野菜
販売曜日	毎日
時間	10:00~17:00

19 トルナーレ都筑

生産者：吉野 征子 さん

直売所：茅ヶ崎中央



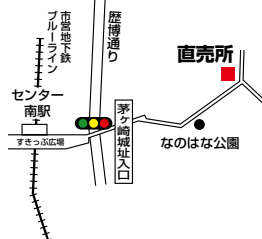
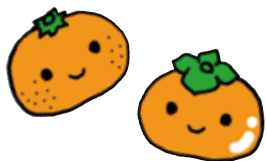
出来る限り無農薬を心がけ、安全で新鮮な野菜を直売しています

直売品	季節の野菜
販売曜日	土、日/平日は不定期
時間	10:00頃~ 売切れ次第終了

20

生産者：岸 芳秋 さん

茅ヶ崎東2丁目



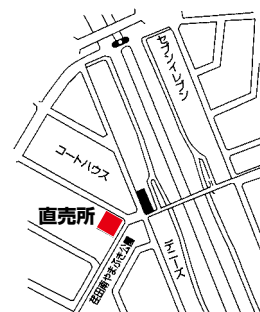
とれたての新鮮なくだもです。

直売品	柿、みかん
販売曜日	10月～11月／土、日
時間	8:00～17:00

21

生産者：神原 実 さん

荇田南1丁目



新鮮でおいしい野菜とくだもの
のを直売しています。

直売品	季節の野菜、くだもの
販売曜日	毎日
時間	7:00～ 売り切れ次第終了

コラム
No.4

■めざせ、1日 350g!■

1日にとりたい野菜の量は、350g(野菜料理で5～6皿分)ですが、どの年代も不足しています。あと1皿分(約70g)の野菜を食べると、目標が達成できます。生で食べるよりも火を通して、かさを減らして食べるのがコツです。

●これだけ食べれば 350g



にんじんのバター煮



具たくさんみそ汁



おひたし



野菜スープ



ゆでブロッコリー

22

志村農園

生産者：志村 一夫 さん

荇田南2丁目



減農薬野菜の育成を心がけて
います。

直売品	季節の野菜、くだもの
販売曜日	6月～8月/月～土 10:00～17:00
時間	上記以外/月、水、木、土 10:00～17:00

23

生産者：神原 清司 さん

荏田南1丁目



新鮮でおいしい野菜を直売しています。



直売品	季節の野菜
販売曜日	毎日
時間	2:30頃～ 売り切れ次第終了

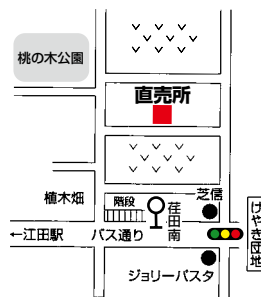
25

生産者：志村 徳司 さん

荏田南5丁目



新鮮でおいしい野菜を直売しています。収穫期は毎日販売しています。くだものもお客様に好評です。



直売品	季節の野菜、くだもの
販売曜日	月、水、金
時間	9:00～ 売り切れ次第終了

24

大矢農園

生産者：大矢 知道 さん

荏田南2丁目



新鮮でおいしい野菜を直売しています。種類も豊富です。



直売品	季節の野菜、くだもの
販売曜日	水曜日定休（9月～10月は、水・木定休）
時間	10:00～17:00

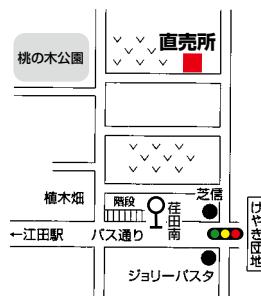
26

生産者：井上 重光 さん

荏田南5丁目



新鮮でおいしい野菜を直売しています。種類も豊富です。



直売品	季節の野菜
販売曜日	月、木
時間	9:00～17:00

27

生産者：井上 克美 さん

荏田南5丁目



新鮮な野菜を100円で直売
しています。種類も豊富で
です。



直売品 季節の野菜

販売曜日 月、木

時 間 8:30～売り切れ次第終了

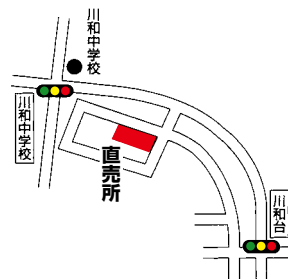
28

生産者：大澤 博 さん
中山禮二郎 さん

川和台



土づくりにこだわっていま
す。使用した農薬を商品に表
示しています。すべての商品
を100円で販売しています。



直売品 季節の野菜

販売曜日 6月～8月中旬／月～金 14:30～20:00

時 間 上記以外 ／火・金 14:30～20:00

コラム
No.5

「都筑野菜『旬』のレシピ」

～食生活等改善推進員(ヘルスマイト)が紹介します！～

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)は、春・夏・秋・冬に採れる旬の野菜を使った95種類のレシピを作成しました。都筑区のホームページからダウンロードすることができます。

都筑野菜レシピ集

検索

地元で採れた新鮮野菜を使って、
食卓をおいしく彩ってみませんか？

29

ねもと園

生産者：根本 清一 さん

川和町



栽培野菜の8割がハウスもの
で、トマト、いちごが中心で
す。

直売品 季節の野菜、いちご

販売曜日 11月～7月上旬／月～金

時 間 8:00～10:30

30

生産者：服部トシ子 さん

川和町



新鮮な野菜を直売しています。



直売品	季節の野菜
販売曜日	毎日（都合で休みあり）
時間	8:00～17:00

32

生産者：根本蔵之丞 さん

川和町



朝採り新鮮野菜を直売しています。



直売品	季節の野菜
販売曜日	毎日
時間	9:00～ 売り切れ次第終了

31

もぎたて野菜 中山農園

生産者：中山 誠司 さん

川和町



新鮮な路地野菜を直売しています。



直売品	季節の野菜
販売曜日	休みは不定期（その都度お知らせします）
時間	9:30～21:00

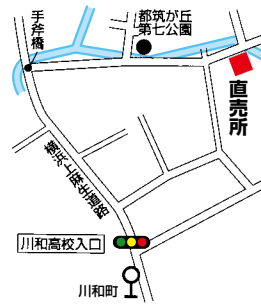
33

生産者：根本 市郎 さん

川和町



朝採り新鮮野菜を直売しています。



直売品	季節の野菜
販売曜日	不定期（週2～3回）
時間	

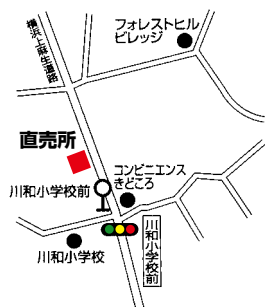
34

生産者：中山富司男 さん

川和町



朝採り新鮮野菜を直売しています。



直 売 品	季節の野菜
販売曜日	毎日
時 間	10:00～ 売り切れ次第終了

35

港北ニュータウンふれあい朝市

代表者：岸 直吉 さん

葛が谷



新鮮な野菜、卵など種類豊富に直売しています。



直 売 品	季節の野菜、くだもの、卵
販売曜日	毎週日曜日
時 間	7:00～10:00

コラム
No.6

地域の健康づくりサポーター ～保健活動推進員～

「保健活動推進員」は、区民の皆様の生涯にわたる健康づくりや生活習慣病の予防などを応援しています。「都筑野菜」を活動のテーマに積極的に取り入れ、健康づくりを進めています。

今回、「都筑野菜の活用普及活動」の一環として、この「農産物直売所ガイドマップ」を福祉保健センターとともに作成しました。これは、平成19年春に消費生活推進員が発行したものをもとに、その情報を更新し、さらに新たに発見した直売所を追加したものです。

36

生産者：中山 実 さん

葛が谷



新鮮な野菜を種類豊富に直売しています。水耕栽培で作るトマトも好評です。



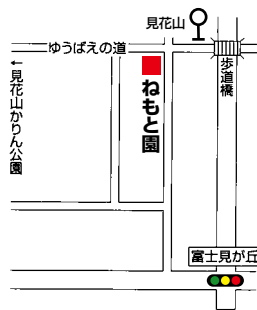
直 売 品	季節の野菜
販売曜日	4月下旬～8月上旬/月、水、金、土 10月下旬～3月上旬/月、水、土
時 間	10:00～ 売り切れ次第終了

37

ねもと園

生産者：根本 清一さん

見花山



栽培野菜の9割がハウスもので、トマト、いちごが中心です。

直売品	季節の野菜、いちご
販売曜日	不定休（収穫期は毎日販売しています）
時間	8:00～14:00頃

39

生産者：佐野 芳晴さん

池辺町



トマトのハウス栽培です。収穫時にハウスで直売します。

直売品	トマト
販売曜日	不定期
時間	お問い合わせ ☎ 942-0746

38

生産者：栗原 進さん

池辺町



直売品	夏野菜
販売曜日	5月～8月／月～土
時間	10:00～ 売り切れ次第終了

40

生産者：座間 孝生さん

池辺町



新鮮な野菜を直売しています。

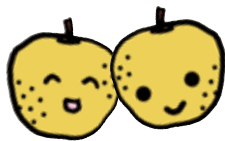
直売品	季節の野菜
販売曜日	5月～2月／毎日
時間	10:00～ 売り切れ次第終了

41

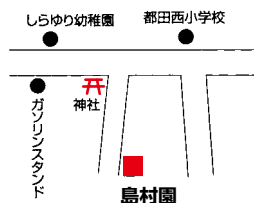
島村園

生産者：島村 幸吉 さん

池辺町



甘くてみずみずしい浜なしを、直売しています。



直売品	浜なし
販売曜日	8月下旬～9月中旬
時間	売り切れ次第終了

43

ひでくんちのいちご畑

生産者：田丸 秀昭 さん

池辺町 / ☎ 080-6705-1515



いちご狩りと直売。高設栽培で育てています。品種は「紅ほっぺ」、「章姫（あきひめ）」



直売品	いちご
販売期間	いちご狩り / 2月下旬～6月 販売 / 1月～6月 毎日
時間	9:30～ 売り切れ次第終了

42

みとめ園

生産者：三留 晴彦 さん

池辺町



朝もぎを直接お届けします。



直売品	いちご
販売曜日	12月～5月 / 火曜日定休
時間	8:30～11:30

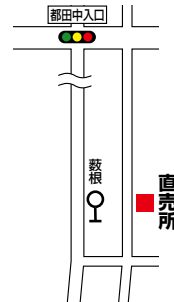
44

生産者：三留 俊雄 さん

池辺町



新鮮でおいしい野菜を直売しています。



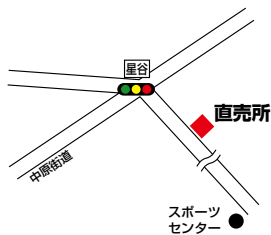
直売品	夏野菜、冬野菜
販売曜日	不定期
時間	11:00頃～ 売切れ次第終了

45

若林園

生産者：若林 昇さん

池辺町



甘くておいしい梨と柿を、直売しています。

直売品	梨、柿
販売曜日	梨 8月中旬～9月中旬 柿 10月下旬～11月いっぱい
時間	10:00頃～ 売切れ次第終了

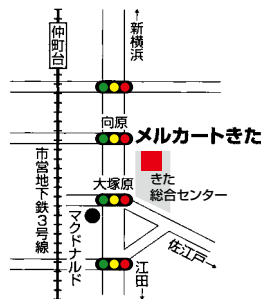
46

メルカートきた

東方町JAきた総合センター内



新鮮な野菜を種類豊富に直売しています。



直売品	季節の野菜	
	野菜直売所	ふれあいマーケット
販売曜日	毎日	毎週土曜日
時間	8:30～メルカート閉店まで	10:00～12:00

コラム
No.7

「浜なし」って何？

「浜なし」は、横浜市内で生産される梨の統一ブランド名であり、豊水・幸水・新水などの品種があります。収穫された「浜なし」は、ほとんどすべて生産者が直売（時期も限られる）しているので、スーパーや果物店ではほとんど買うことができません。大玉で糖度が高く（大きさ450g～500g、糖度13～14度）、年々ファンが増えています。

47

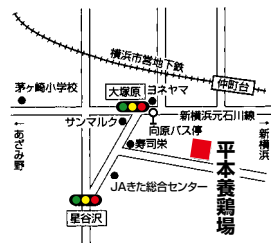
平本養鶏場

生産者：平本 昭治さん

東方町



生みたて卵を直売しています。



直売品	卵
販売曜日	毎日
時間	9:00～17:00

48

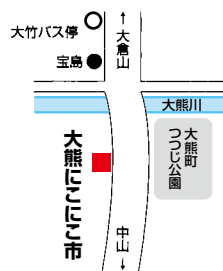
大熊にこここ市

代表者：平野 フキ さん

大熊町



農薬の使用を抑えたおいしい野菜、無添加の加工品を販売しています。



直売品	季節の野菜、漬け物、ジャム等加工品、花
販売曜日	月、金
時間	4~9月 / 15:30~17:30 10~3月 / 15:00~17:00

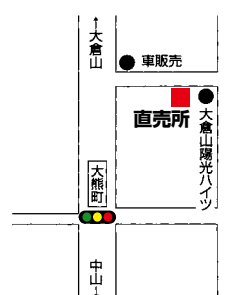
50

生産者：中山伊勢造 さん

大熊町



朝採り新鮮野菜を直売しています。



直売品	季節の野菜
販売曜日	ほぼ毎日
時間	10時~日没

49

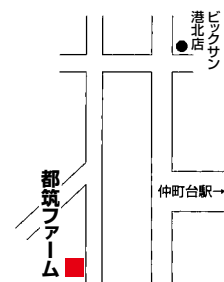
都筑ファーム直売所

生産者：斉藤 公、斉藤正史、中山信行、加藤之弘 さん

折本町



横浜市環境保全型農業認定者4名で運営。旬の野菜を新鮮なまま消費者の皆さんにお届けできるよう多品目取りそろえてお待ちしております。



直売品	季節の野菜
販売曜日	水
時間	4~9月 / 16:00~18:00 10~3月 / 15:00~17:30



■ 地域の野菜を食べましょう！ ■

私たちが健康で生きていくためには、地元で採れた旬の食品や、その地域の伝統的な料理を食べることが大切だという考え方があります。日本の食料自給率は、昭和40年と平成17年を比べると、熱量ベースでは73%から40%へと大きく低下しています。野菜の自給率は、昭和40年に100%だったものが、現在は79%まで漸減してきています。これは、輸入野菜の流通や動物性食品の増加など、日本の食生活の変化が大きな要因となっています。

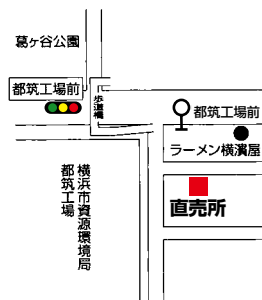
51

生産者：渥見 義光 さん

平台



朝採り新鮮野菜を直売しています。



直 売 品	季節の野菜
販売曜日	毎日
時 間	10:00～ 売り切れ次第終了

53

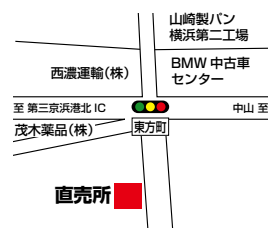
長谷川農園

生産者：長谷川正義 さん

東方町



たわわに実った完熟の味をあなたの食卓にお届けします。



直 売 品	浜なし
販売期間	8月上旬～9月上旬
時 間	10:00～15:00

52

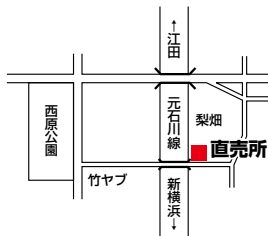
飯島園

生産者：飯島 勝久 さん

折本町



甘くておいしい梨です。



直 売 品	浜なし
販売期間	8月上旬～9月上旬
時 間	要予約 ☎ 473-6089

54

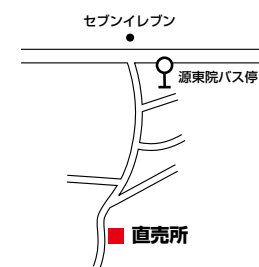
マルイファーム

生産者：石川 照雄 さん

東方町



平成21年6月からオープンです。完熟の甘いブルーベリーをお楽しみください。駐車場もあります。



直 売 品	ブルーベリー狩り
販売期間	6月～8月
時 間	要予約 ☎ 090-3227-2035

55

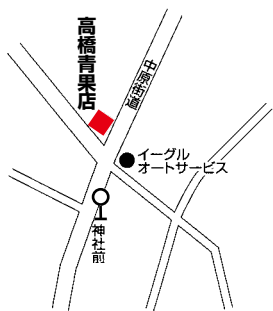
高橋青果店

生産者：高橋 一力さん

佐江戸町



新鮮でおいしい野菜を直売しています。



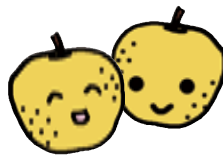
直売品	季節の野菜
販売曜日	月、火、金、土 / 10:00~14:00
時間	水、木 / 10:00~19:00

57

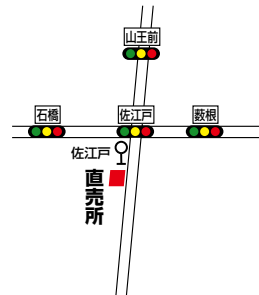
Farm-K 金子

生産者：金子 博文さん

佐江戸町



期間中毎日ご用意できるとはかぎりませんので事前連絡をお願いします。



直売品	浜なし
販売期間	8月中旬~9月中旬
時間	要予約 ☎ 932-1451

56

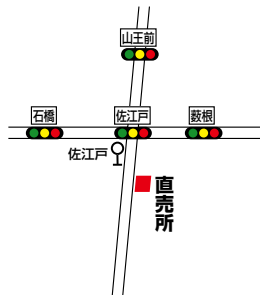
横浜サエド園

生産者：菅沼 進さん

東方町



ご来園の際は電話をしてください。 ☎ 931-1358



直売品	梨	8月中旬~ 9月中旬
販売期間	ぶどう	9月末 ~11月末
	柿	10月末 ~11月末
	キウイフルーツ	12月上旬~12月下旬
時間	12:00~17:00	

コラム
No.9

いただきます！都筑野菜

身近にたくさんの農家がある都筑区の特性を活かし、新鮮で栄養価の高い「旬の都筑野菜」を使うことは、ふるさと意識を高めることや環境に配慮することにもつながります。「都筑野菜」をより多くの区民の皆様に活用していただくため、都筑区総合庁舎で定期的に「朝市」を開催し、「都筑野菜」の普及を進めていきます。

(平成20年11月末日現在)

都筑野菜

のちから

ち いきの野菜はいいんです！

気候風土に適した地域の野菜は、新鮮で旬を感じます。さらに生産者の顔が見えるので安心です。生産者と交流しながら、おいしい食べ方や地域のことを教えてもらえるかもしれません。

から だにとってもいいんです

野菜をたくさん食べると、メタボリックシンドロームやがんの予防になります。

メタボリックシンドロームとは？

お腹まわりが太め（内臓脂肪の蓄積）の人は、糖や脂質の代謝異常から、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」などが起きることがわかってきました。これらは重複して起こりやすく、いくつか併せ持った状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼びます。自覚症状がなくても、生死にかかわる **脳卒中** や **心筋梗塞** などを引き起こす危険性が飛躍的に高まるため注意が必要です。

危険度

メタボリックシンドロームチェック あなたは大丈夫？

腹囲

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

※腹囲…へそ上の周囲径

+

血圧

最高血圧 130mmHg 以上
または/かつ
最低血圧 85mmHg 以上

血糖値

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

血中脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上
または/かつ
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

*腹囲に加え、2項目以上にあてはまる場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームを 予防・改善するために…

野菜をたっぷり食べましょう。
めざせ、1日 350g!!

体をしっかり動かしましょう。まずは1日
1万歩！

