



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報を届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じる季節が近づいてきましたがいかがお過ごしでしょうか。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、久保町にお住いの笠原 實（かさらみのる）さんです。

笠原さんは第3地区町内会自治会協議会会長や地域移動支援バス「おでかけ3」実行委員長をはじめ、地域の多くの活動で責任ある立場に就き、日々地域のために尽力されている方です。

笠原さんが地域の活動を始めたきっかけは、ご本人曰く「ちょっと町内会を手伝ってくれないか」。それから周りの皆さんに支えられて今までやってきたとのことです。与えられたことは何とかしなければという性分で、今は「もうそろそろ引退」と思って跡を継ぐ方が困らないように業務内容などの引き継ぎ書を準備したりしているようです。そんな笠原さんだからこそみんなから頼りにされているのだと、お話を聞きして感じました。

笠原さんに多くの活動を続けていける活力のもとをお聞きすると、永六輔氏の『生きているということは誰かに借りをつくること 生きていくということはその借りを返してゆくこと』という言葉で、「俺も頑張ってみるか」という気持ちになれると少し照れくさそうに教えてくれました。

地域を元気にしたいという想いがつよい笠原さん。「頑張ってみるか」を胸にこれからもどうぞ地域とともに元気でお過ごしください。

取材・記事：藤棚地域ケアプラザ

♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）



簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

材料 (16本分)

木綿豆腐	1丁
豚バラスライス	8枚
冷凍ほうれん草	150g

<調味料>

砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



★豆腐の豚バラ巻き

- 木綿豆腐はペーパーで包んで、上に皿を乗せて重しにし水切りをする。
- 調味料を合わせておく。
- 1の豆腐を16等分にする。
- 豚バラスライスをひろげて半分にカットする。
- 4の豚バラスライスに2の豆腐を一本ずつおいて巻く。
(16本作る)
- 5の巻き目を下にしてフライパンに並べて火をつけ、巻き目がくっついたら全体に火が通るまでコロコロまわしながら焼く。
- 余分な油をふき取り2の合わせ調味料をフライパンに流し入れ、肉とからませ、器に盛る。
- 7のフライパンの中に冷凍ほうれん草を入れて、火が通ったら肉に添える。

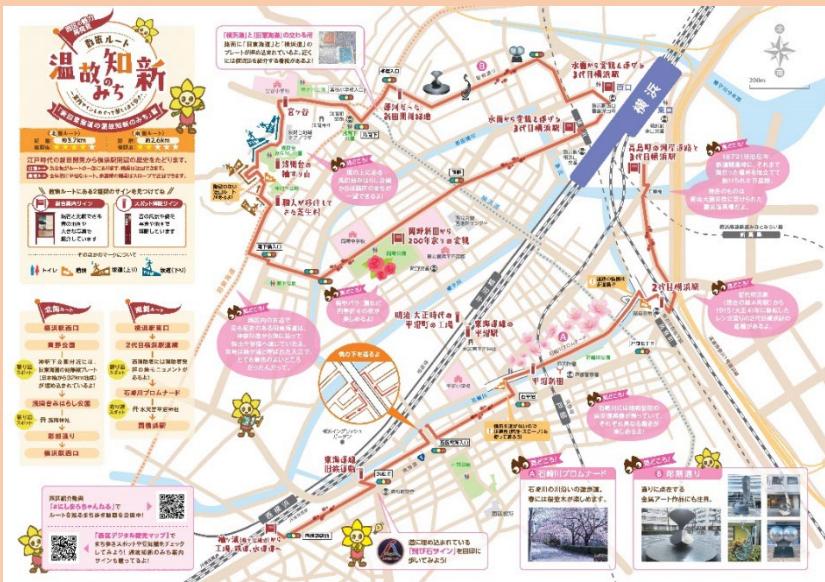
☆レシピ紹介者：食生活等改善推進員（ヘルスマイト）
橋本妙子さん



令和6年は西区制80周年

温故知新 歴史をつむいで未来をつくろう

すっかり春めいてきました。家族・友人を誘い、春色の西区を歩いてみませんか？歴史ある西区の魅力を再発見できる散策ルート「温故知新のみち」散策マップから、今の季節にぴったりなルートをご紹介します！



「新旧東海道の温故知新のみち」

ルート紹介

江戸時代の新田開発から横浜駅周辺の歴史をたどります

【北側ルート】

急な坂がルートの一部にあり

(距離 約3.7km)

【南側ルート】

全体的に平坦なルート

(距離 約2.6km)



【北側ルート】

ルート上の主なスポット：岡野公園、浅間台みはらし公園、彫刻通り など

見どころは

浅間台みはらし公園（左写真）

坂の上にある浅間台みはらし公園からは、西区のまちが一望できます！

【南側ルート】

ルート上の主なスポット：2代目横浜駅遺構、石崎川プロムナード など

見どころは

石崎川プロムナード（右写真）

石崎川の川沿いの遊歩道。春には桜並木が楽しめます！



温故知新のみち「散策マップ（全3コース）」は下記ページ、または二次元コードより紙でも印刷できます。

【検索ワード】

温故知新のみち 西区

検索

<https://www.city.yokohama.lg.jp/nishi/shokai/kanko/courses/onko-sign.html>

