



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。

夏の疲れがでやすい時期です。気温の変化に気を付けてお過ごしください。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、戸部本町にお住まいの長谷川博行さん取材時93歳です。長谷川さんは、40年近く西区内に住んでいますが、今年の6月に戸部本町に転居してきました。近隣にケアプラザがあるので、ケアプラザで行っている毎週木曜日のラジオ体操や男性のつどいの場「おやじの時間」に参加していただいている。趣味の「自分史」作成についてのお話を伺いました。

会社員時代に北海道から九州まで多くの転勤を経験したこともあり、日本各地47都道府県をめぐり、鉄道切符や観光地の入場券などの収集を行い、その収集をもとに旅行編や交通編で「自分史」を作成しています。その「自分史」を拝見させていただきましたが、たいへん丁寧に整理されており、誰が見ても、いつどこに行ったのかがわかる素敵なお話となっています。

他にも歴史のある「一般用米穀購入通帳」「衣料切符」「昔の宝くじ」など、家族の思い出として大切に保管している物も見せていただきました。長谷川さんの元気の秘訣は「回想すること」「思い出す時間が豊かな時間」とお話しされました。これからも、お身体に気をつけて、お元気でお過ごしください。

取材・記事：戸部本町地域ケアプラザ

♪いいきいき健康レシピ♪



★ひき肉トマト炒め



朝食メニューにおすすめ！
簡単にたんぱく質がとれる炒めもの！

作り方

- 1 トマトは、くし型に切っておく。
- 2 卵は、割ってほぐしておく。
- 3 フライパンに合びき肉を入れ、半分ぐらい火が通ったら調味料のAを入れよく炒める。
- 4 2を3に回し入れ、ひき肉と一緒によくからめる。
- 5 最後に1のトマトを入れ、サッと合わせて火を止め、器に盛る。
(トマトの食感を残すため、火を入れすぎない)

材料（1人分）

合びき肉	50g
トマト	1/2個
卵（Mサイズ）	1個

〈調味料〉

A	しょうゆ	小さじ1
	ウスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1

☆レシピ紹介者

：食生活等改善推進員（ヘルスマイト）宮ヶ谷グループ

第50回 西区民まつり

11月2日(日)10~15時
戸部公園・西前小学校

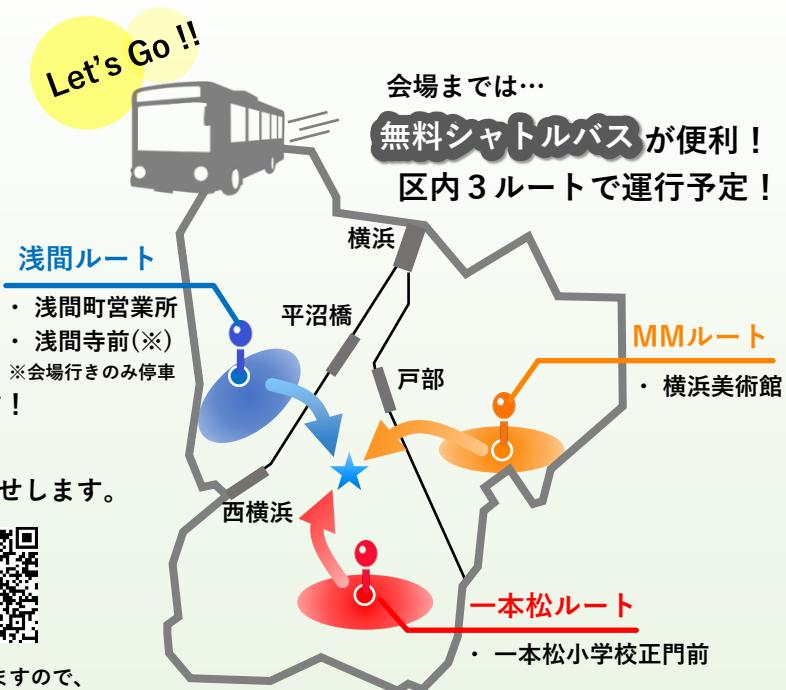
西区民まつりは、今年で開催50回目を迎えます！

開催情報や無料シャトルバスの詳細は、
内容が固まり次第、西区ウェブサイトでお知らせします。

横浜市 西区民まつり 検索



※無料シャトルバスの運行内容は変更となる場合がございますので、
あらかじめ西区ウェブサイトをご確認のうえご利用ください。



GREEN×EXPO 2027 YOKOHAMA

11月4日(火)は
開催 500日前！

GREEN×EXPO 2027は、環境と共に生きる
未来を考える、“環共”をテーマとした、
日本で初めての国際博覧会です。
気候変動という、私たちの暮らしに深く
関わる大きな課題に向き合い、自然や技術、
文化を通じて、環境と調和した未来の暮らし
を共に描いていきます。
子どもから大人まで参加できる体験を通して、
「地球と生きる準備」を始めるきっかけを
届けます。



会場のイメージ（メインガーデン）

2027年

3月19日(金)～9月26日(日)

旧上瀬谷通信施設 (旭区・瀬谷区)

テーマ

幸せを創る明日の風景

詳細



相鉄・東急新横浜線沿線
花みどりスポット 配布中！



GREEN×EXPO 2027の会場沿線である相鉄線や、相鉄線とつながる東急新横浜線沿いの、各駅から歩いて行ける「花と緑が楽しめるスポット」を紹介しています！冊子を片手にお散歩に出かけてみませんか？冊子は西区役所等でお配りしているほか、西区民まつり（区政推進課ブース）でも配布します。



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷