



8

2019年8月
No.164



広くなった「広場の空」に向かって……深呼吸！！

健康コーディネート室通信 ～ 熱中症と食事の関係♡～



昨年4か月で全国で1,500人が亡くなったという熱中症！

「水をこまめに飲んでいるから大丈夫。」と言う方も多いのですが、それだけでなく実は1日3回のバランスのよい食事が熱中症を防ぎます。

- ・ 1日3食の食事で1ℓの水分が補えます
- ・ 体内で作れないミネラル（ナトリウム・カリウム・カルシウム・鉄分等々）が補えます

主食（ご飯・パン・麺類）＋主菜（魚介・肉・大豆・豆製品・卵）＋
副菜（野菜・きのこ・海草など）＋汁物 これを意識してまず1日に

1回だけでも食べられるようにしてみてください。また、お弁当を買う場合は色々な食材が入っているものを選びましょう。元気に夏を乗り越えてくださいね。



健康コーディネート室では健康相談（体のこと・食事のこと等）をお受けしています。
お気軽にご利用ください。



新センター 紹介

おきなゆ

翁湯へいこう！！ ～新たなオアシス・オープン～

ザッパ〜ン！！ 大きなお風呂に入る。この爽快感。
日頃の疲れ、癒してスカッとしてみませんか？ 翁湯は木
目の暖かな雰囲気、そして心地良い光に包まれた癒しの空
間です。「ほっ」とできる空間がここにはあります！
お風呂に入っのんびりするもよし！ 畳に座ってゆったり
するもよし！ TVを見ながらくつろぐもよし！
過ごし方は……あなた次第（^ 0 ^）

木のぬくもりと、明るく優しい光、そして、スタッフの
心温まる笑顔があなたの来店をお待ちしています。



ここにあります



▲ 男子浴室内、湯船が2つ、
左奥に「神奈川宿」が見える

安藤広重「神奈川宿」▶



▲ 中区で銭湯事業の落語会（7月4日）

中土木事務所 からのお知らせ

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ

R元年度 工事予定



工事進捗状況(R元年.8月)



日程 工事	令和元年度											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
道路工事												
健康福祉 交流センター												



【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681

・道路工事は、健康福祉交流センター周りの路線に着手する
予定です。詳細な日程につきましては、沿道を中心に別途「工
事のお知らせ」等でご案内します。

・A-1路線の工事では、自転車駐車場を設置を行う予定です。
詳細な設置位置については、中土木事務所までお問い合わせ
ください。

* 関係部署との調整により、今後道路工事の範囲を一部
変更させていただく場合がございますが、ご了承ください。

役者★大募集

年齢・経験不問

寿地区初★演劇体験講座が始まります！ 無料です

12月1日（日）の本番に向けて
まずは、**演劇体験講座説明会**を開催します！

日時：令和元年8月24日（土） 午後1時30分～2時30分

会場：横浜市寿町健康福祉交流センター 1階 多目的室

内容：講座の趣旨・スケジュールの説明・楽しく参加するために…

＊お稽古は週末や夜に設定し、どなたでも参加できるようにします。

申込：横浜市寿町健康福祉交流センター 健康コーディネート室

電話（045-662-0503） 来所にてお申し込みください。



《山の日週間》

8月8日（木）～8月14日（水）

8月11日（日・祝日・山の日）にちなみ、上記の期間中、山の写真、山のイラストが入ったもの（何でもよいが切り抜きは無し）、山の道具、山の本、アウトドアメーカーの物（何でもよい）等を持って来て、図書コーナーカウンター職員に見せてくれた方全員に冷たいアイスを差し上げます。



当センターを利用し、図書コーナーカウンター職員に「持ってきたよ！」と伝え、冷たいアイスをゲットしよう。

寿夏祭り 2019 スケジュール

会場：寿公園ほか

横浜市中区寿町3-9-6（寿生活館前）

8月11日（日）	12:30	カレー配食（炊き出し）
	17:30	寄せ場「寿」の記憶を話す会（寿生活館4階）
8月12日（月・休）	15:30	消火器取り扱い講習
	16:00	第41回横浜寿町フリーコンサート
8月13日（火）	15:00	子ども縁日・子どもお楽しみ会＋寿三線の会
	16:00	仲間の店
	17:00	フラダンス
	17:30	カラオケ大会
	19:00	盆踊り
8月14日（水）	10:00	保育園御輿
	12:30	山車・御輿（子ども・大人）出発
	15:00	子ども行事（相撲・すいか割り）
	16:00	仲間の店
	17:00	菊千鶴歌謡ショー
	18:30	盆踊り
8月15日（木）	14:00	物故者供養・施食会
	17:30	寿エイサー 出発

＊詳しくは夏祭りの案内をご確認ください。

スマ美からの
うれしいお知らせ!!



いつもスマイルポイントカードの
ご利用ありがとうございます!

このたび、ポイントカードのご利
用をさらに楽しんでいただけるよう、
景品を充実。「お菓子やカップ麺」(10
ポイント達成)の景品に加え、「銭湯の入浴券」、当協会が
開催している「ことぶき料理教室の無料参加券」(20 ポイ
ント達成)が、加わるようになりました。

まだ、ポイントカードをお持ちでないかた、是非、この
機会にご登録ください。



☆ 映画クラブのお知らせ ☆

午前の部 10時から「大学の若大将」

1961年(昭和36年)7月8日公開作品。

出演者は、加山雄三、星由里子、田中邦衛ほか。

午後の部 1時30分から「喜劇駅前温泉」

1962年(昭和37年)7月29日公開作品。

主な出演者は、森繁久彌、伴淳三郎、フランキー
堺、三木のり平、五月みどりほか。

*** 予約不要・無料です。**

【場所】横浜市寿町健康福祉交流センター
1階 多目的室

15日
(木)

2019
令和元年

8

休 休館日

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5 昼食会 & サロン 生活館休館日	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日 生活館休館日	13	14 アレンジ ボウリング	15 映画クラブ	16	17
18	19 昼食会 & サロン 生活館休館日	20	21 スマイル ゴルフ	22 うたごえ クラブ	23	24
25 (休)	26 昼食会 囲碁、将棋 生活館休館日	27 寿 de 健康クラブ	28 書道クラブ	29 昼食会	30	31

寿労働センター 技能講習募集のお知らせ

募集期間

受付選考日

パソコン基礎(横浜) 8/5(月) ~ 8/9(金) 9/6(金)

大型特殊 8/26(月) ~ 8/30(金) 9/3(火)

※募集期間中に電話での申込が必要です。

上記以外にも受講科目がありますので、詳細はお問い合わせください。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

①	☆	②	③
		④	☆
	⑤		
⑥		⑦	⑧
⑨	☆		

【タテのカギ】

- ① 英語に訳すと「アンブレラ」
- ② 舞の海2世と呼ばれる幕内最軽量力士
- ③ 日本人で初めてドラフト1巡目指名された
NBA選手、八村〇〇
- ④ 周囲が水に囲まれた陸地で、大陸以外のもの
- ⑤ 食物の煮たきをする
- ⑥ オンの反対語
- ⑧ 各地によって違う時刻の差

【ヨコのカギ】

- ① 野生の鳥や獣をとること、猟(りょう)
- ② ラージの略
- ④ 本当の気持ち、または意味
- ⑤ 〇〇〇とは、スマートホンが略された言葉
- ⑥ 兄弟姉妹の息子
- ⑦ 同一血族の集団
- ⑨ 誠実でないこと



前回の答え: ナツヤスミ(夏休み)

答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

広報紙いぶき

2019年8月



第164号 2019年7月31日発行 編集・発行/公益財団法人横浜市寿町健康福祉交流協会

231-0026 横浜市中区寿町4丁目14番地 TEL: 045-662-0503 FAX: 045-662-0238

公式ウェブサイト <http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/>