

**3月「スマイル事業」
のお知らせ**

【スマイルいろいろクラブ】要予約
今回は「スポーツ談義」です！いろいろなスポーツについて楽しく語り合いましょ。

【日時】3月8日（金）
午後1時30分
～午後2時30分



【工芸クラブ】要予約
プラバンで、緊急時の連絡先なども書いておける「あんしんネックホルダー」を作ります。

【日時】3月14日（木）
午後1時30分～午後2時30分



【映画クラブ】要予約
映画『トラック野郎 爆走一番星』と、ドラマ『寺内貫太郎一家』を上映します。変更の場合あり。

【日時】3月26日（火）午後1時30分～午後4時20分頃

【参加方法】
予約が必要な事業については、センター1階多目的室横に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。
(人数制限あり・無料です)

予約不要な事業は、直接会場へお越しください。

【開催場所】センター1階多目的室



令和6年(2024年) 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 (生)	5 寿 de 健康クラブ	6 アレンジボウリング & 輪投げ	7	8 スマイルいろいろクラブ	9
10	11 (生)	12	13 スマイルゴルフ & パター	14 工芸クラブ	15	16
17	18 (生) 囲碁・将棋の日	19 寿 de 健康クラブ	20 (生) 春分の日	21	22	23
24 センター休館日	25 (生) 書道クラブ	26 映画クラブ	27	28	29	30
31						(生) は生活館休館日

「寿 de 健康クラブ」について

みんなで楽しく、体を動かしましょう。
見学だけでも大歓迎、気軽にご参加ください。
参加してみたい方は、午後1時30分までに動きやすい服装でセンター1階多目的室へお越しください。(今月は5日と19日)
参加費無料です。

健康コーディネーター室
☎ 045-306-6707

【タテのカギ】

- ① 幼い頃からの親しい友人「竹馬の〇〇」
- ② 最後まで本を読み通すこと
- ④ 稲、藁などの植物を編んで作られた雨具
- ⑤ クイズの答えを導き出す為の情報
- ⑦ 音楽を演奏する為に用いる器具
- ⑧ 周りの人からねたまれるようになり四面〇〇の状態にある
- ⑩ 英語に訳すとオイスター「oyster」
前回の答え：チョコレート

【ヨコのカギ】

- ① 行き詰まってこれ以上どうにもならない状態「〇〇のつまり」
- ③ 〇〇の一生は幼虫期間が7年、成虫期間が7日間程度と言われている
- ④ 取り調べなどに対し、黙ったままにいること
- ⑥ 木版や石板などで刷った絵
- ⑨ 特別に安い値段
- ⑪ 好都合であることや願ってもないこと
「〇〇がねぎを背負ってくる」
- ⑫ 機械や器具の総称

「★」の部分並び替えてできる言葉が答えです。答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

広報紙いぶき 第219号 2024年3月号

2024年2月28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 ☎ : 045-662-0503 FAX : 045-662-0238
公式HP : <http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/> 寿交流協 @kotobuki_kouryu



いぶき



2024年3月
No.219

寿交流協 @kotobuki_kouryu 公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会

お弁当を持ってお花見に行こう!

中面の「かんたんお花見ちらし」
を作ってみてね!



今年の桜の見頃予想は
3月末から
4月上旬!



お花見はルールを守って
楽しみましょう!

- ① ゴミは持ち帰って捨てましょう
- ② 火気厳禁 (タバコは喫煙所を利用しましょう)
- ③ 声の大きさに注意しましょう

ノルディックウォーキング

交流センターでは、ノルディックウォーキングを毎週金曜日に開催しています。

ノルディックウォーキングで健康的な身体作りをしながら、横浜の街に咲く四季折々の花を楽しみませんか? ※雨天中止



元町公園

毎週金曜日午後1時から開催中
交流センター1階に集合

牛坂下公園



牛坂下公園は交流センターから徒歩10分程度の場所にある桜の綺麗な公園です。閑静な住宅街の中にあり、落ち着いたお花見をすることができます。
開園時間：午前9時～午後5時

吉浜町公園



吉浜町公園は石川町駅からすぐの場所にあり、交流センターから徒歩8分程度で行くことができます。
ベンチも多く近くにコンビニがあるので、気軽にお花見をすることができます。
開園時間：午前9時～午後5時

中区役所や中土木事務所で、桜の情報が載っている「中区公園マップ」をもらえます。

ウォーキング&ゴミ拾い

ウォーキングの基礎を学び、
寿地区を歩きましょう！
一緒にゴミも拾えば町もきれ
いになります。



講師：横浜市スポーツ協会
中スポーツセンター スタッフ

日時	3月14日(木) 午前10時～午前11時
場所	横浜市寿町健康福祉交流センター前広場

○申込みは不要です。参加される方は直接セン
ター前広場にお集まりください。雨天の場合は中
止とさせていただきます。

Flea Market (ミニフリーマーケット)

3月16日(土)

午前9時30分～午後12時30分
横浜市寿町健康福祉交流センター前広場

古着中心に日用品やお菓子の販売を行ないま
す。皆さんで楽しみながらお買い物しましょう！



出店協力
トカノハート&ハート
パドマクリエイティブデザイン
はな工房

○雨天の場合は延期とさせていただきます。

3/16(土)

人気 No.1 生薬の湯



温浴素 じっこう

※医薬部外品

体がぼかぼか温まって冷え性、肩こり、
腰痛、神経痛、リウマチをやわらげます。
ぜひ入りにいらしてください。

交流センター2階 公衆浴場 翁湯

横浜市寿町健康福祉交流協会 自主事業バラエティ講座

書道教室

3ヶ月に一度の講座です。今回はご要望があり
ました「横浜市中区」
など住所の文字を毛
筆で練習します。初心
者も大歓迎です。
講師：及川 菱城 氏



日時	3月16日(土) 午後1時30分～午後2時30分
場所	横浜市寿町健康福祉交流センター 1階 多目的室
定員	10名
参加費	200円
申込み	電話か交流センター事務室まで

横浜市寿町健康福祉交流協会 自主事業バラエティ講座

季節のうたごえ会

講師の歌とピアノ伴奏に合わせて、みんなで唱歌
や童謡を歌いましょう。声を出すことは健康に良く、
特に思い出の歌やよく知っている歌を歌うと精神的
にも心地よいものです。

講師：浅野 美帆子 氏



日時	4月9日(火) 午後1時30分～午後2時30分
場所	横浜市寿町健康福祉交流センター 1階 多目的室
定員	12名
参加費	無料
申込み	電話か交流センター事務室まで

寿労働センター(かながわ労働プラザ内) 技能講習募集のお知らせ

今年度の技能講習の受付は終了しました。

技能講習班 ☎ 045 - 662 - 5862

#おうちで作ろう

かんたんお花見ちらし



用意するもの(金額は目安)



パックごはん
100円



かいわれ大根
1/4パック
15円



かに風味
かまぼこ
2~3本
30円

味付け油揚げ 30円

作り方 調理時間 3分

- ① パックごはんは表示の通り電子レンジで加熱する。
- ② かに風味かまぼこはほぐし、かいわれ大根は根をとる。
- ③ ①のごはんのうえに、②と味付け油揚げを彩りよくちらす。

田中栄養士の「こんなポイントあったなか！」



カンタン酢

- ・ポイント1 ちらし寿しにするときは、
カンタン酢大さじ2を、加熱後のパックご飯が
熱いうちにかけて軽くまぜよう！
- ・ポイント2 味付け油揚げは、
電子レンジ500W30秒加熱すると
スナック菓子のようにカリカリになるよ😊



管理栄養士

のこったかいわれ大根と
かに風味かまぼこは
お吸い物に！



Y.S.C.C. 2024 J3 リーグ開幕

令和6年2月25日(日)に2024・J3リーグが開幕しました。
みんなでY.S.C.C.を応援しよう！！

大きいクラブに
負けねーぞー！！

Y.S.C.C.
吉野 次郎 社長
からのメッセージ

J2昇格目指して一戦一戦
集中して戦いますので、
皆さんの声援をよろしく
お願いいたします。



Y.S.C.C. クラブマスコット

2024 チームスローガン 「一戦集中～PRIDE AND TRADITION～」

ホームゲームスケジュール【ニッパツ三ツ沢球技場】

2月25日(日)	VS	カターレ富山	午後2時	kick off
3月3日(日)	VS	FC大阪	午後2時	kick off
3月16日(土)	VS	FC今治	午後2時	kick off
3月24日(日)	VS	ガイナレ鳥取	午後2時	kick off