



**にし** 7月 No.273

西区役所 ☎045-320-8484 (代表電話)  
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号

<編集・発行> 西区役所広報相談係  
☎320-8321 fax314-8894

西区の人口: 104,527人(6月1日現在)  
西区の世帯数: 56,425世帯

▲西区役所  
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください ホームページ

<受付時間> 8時45分~17時  
月~金曜日(祝日、休日、12月29日~1月3日を除く)

<7月の区役所土曜開庁日> 開庁時間: 9時~12時  
◆11日 ◆25日  
戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。詳細はお問い合わせください。

今月の紙面

- 夏に暑さに負けない 自宅で筋トレ&フックキング 5~6ページ
- 区役所より 7ページ
- 各種お知らせ 8ページ

特集 夏の暑さに負けない  
**自宅で筋トレ&フックキング**

おうちで過ごす時間が長引いたことで、体力の低下が気になります。  
自宅で簡単にできる筋トレや薬膳料理で、これからの暑さに負けない体を作りましょう。

About photo

西スポーツセンターのトレーニング室から

西スポーツセンター(浅間町4-340-1)は1997年4月に竣工しました。日々、区民の皆さんのスポーツやレクリエーションの振興を図っています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用可能施設や営業時間を変更している場合があります。詳細は施設にお問い合わせください。

7月号の広報よこはま西区版は4ページ分(5~8ページ)です

**1 自宅にいと弱る腿の筋肉を鍛えます スクワット**

方法  
①椅子の前で、足を肩幅程度に開いて立つ  
②手を足の付け根にあてる  
③椅子に浅く腰を下ろす様にお尻を下げる  
※足の付け根で手を挟む



- ポイント
- つま先とひざを同じ方向に向ける(正面または外向き)
  - ひざをつま先より前に出さない
  - 前を向き、胸を張って背筋を伸ばす
  - 脛と上体の角度は平行に保つ
  - 終了後、腿をさすりたくくなるくらいの深さで行う

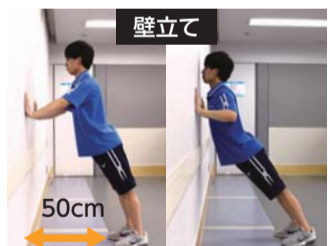


無理はせず、正しいフォームで10回を目安に行いましょう。

西スポーツセンター 中倉さん

**2 主に胸の筋肉のトレーニングです 壁立て、膝立て**

壁立ての方法  
①壁から50cm程度離れて立つ  
②肩幅より広く、胸と同じ高さに手をつく(脇を90度程度に開く)  
③肩はすくめず、胸を壁に近づける



膝立ての方法  
①四つん這いになる  
②肩幅より広く、胸の横に手をつく(脇を90度程度に開く)  
③肩はすくめず、胸を床に近づける



腕や肩だけ筋肉痛になる場合は、胸の筋肉を上手く使えていない証拠です。

西スポーツセンター 藤沢所長

**3 体幹を鍛えて、シェイプアップにも効果的です お尻歩き**

方法  
①足を伸ばして座る  
②片方のお尻(骨盤)を持ち上げて前に進む  
③この動きを左右で繰り返す



- ポイント
- 上体は常にまっすぐ前を向き、左手と右のお尻・右手と左のお尻を一緒に動かす
  - かかとを床に付け、手を前後に振る
  - 前に2メートル進んだら、後ろに2メートル戻る

1日1種目から始めましょう。慣れてきたら1日おきに全種目などに増やしましょう。どの部位を動かしているかを意識すると効果的です。

西スポーツセンター 藤沢所長

**こつこつ記録に挑戦!**  
2分間の片足立ちに挑戦してみましょう。足の裏を含め、膝から下の筋肉をすべて使って支えるように意識しましょう。まずは15秒を目標に、慣れてきたら少しずつ時間を長くしましょう。

**メタボ予防などに 西区ころばんよ体操**  
パタカラバージョンもできました

問高齢担当 ☎320-8410 fax290-3422

# 薬膳の観点で夏バテ防止クッキング

「薬膳」とは、中医学(中国伝統医学)の理論に基づき、健康な体づくりを目指して食材や生薬を組み合わせる食事。季節・年齢・体質・生活環境などに合わせて体のバランスを整えます。暑い季節に対処できる体づくりのため、ご家庭でも手軽にできる薬膳料理をご紹介します。

食品の持っている特徴を生かし、体の熱を取り除いて、食欲増進を図りましょう。



薬膳健康づくり研究会  
会長  
和田俊子さん(栄養士)

## ゴーヤと豚肉のお焼き

●エネルギー(1人分):550kcal  
●タンパク質(1人分):20.0g

体にこもった熱を取り除き、気を補い胃腸の働きを調える。また夏の暑さからのイライラや不眠にも効果的。

### <材料>2人分(8~10個)

- ゴーヤ……………120g(1/2本)
- 塩……………少々
- 豚肉薄切り……………120g
- ジャガイモ……………200g(中2個)
- 山芋……………40g
- ニンジン……………40g

A

- 小麦粉……………40g
- 卵……………1個
- 塩……………小さじ1/4
- サラダ油……………大さじ1

- サラダ油……………大さじ2

### 作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種を除いて3mmの厚さに切り、塩を少々振り10分ぐらいおきしんなりしたら水気を切る。ニンジンは3cm長さのせん切り、豚肉は2cm幅に切る。
2. ジャガイモ、山芋の皮をむき、すりおろし、Aと混ぜる。
3. 2に1を加えて、全体に混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を弱火で熱し、3をスプーンで5~6cm大に落とす。焼き色がつくまで焼き、裏返して少し押し、蓋をして2~3分焼く。蓋を取りしばらく焼いてパリッと仕上げる。



ゴーヤの苦みが苦手な人は、茹でると苦みが弱くなります



ホットプレートを使えば、お子さんとも楽しめます



お好みに酢しょうゆを付けてどうぞ

## サラダ風流し麺

●エネルギー(1人分):540kcal  
●タンパク質(1人分):24.3g

体にこもった熱を取り除いてエネルギーを補給し、体を潤してのどの渇きを止める。

### <材料>2人分

- 流し麺(うどん用) ……2人分
- サラダチキン……………100g(1袋)
- 山芋……………100g
- とうもろこし(ホール缶) ……50g
- オクラ……………4本
- ミニトマト……………6個
- 麺つゆ(3倍希釈) 30~40ml
- 冬瓜……………100g
- 水……………100ml
- いり白ごま……………小さじ2
- おろしショウガ……………小さじ1
- サニーレタス……………適宜

### 作り方

1. 冬瓜の皮と種を取り除き、すりおろす。鍋に水100mlとすりおろした冬瓜を入れ、5分ぐらい煮る。冷めてから麺つゆを加える。
2. オクラは熱湯でさっとゆで小口切りにする。山芋は皮をむき適宜切り、袋に入れて叩く。トマトは横半分に切る。サラダチキンは7~8mmの幅に切る。
3. 水でほぐし、水気を切った麺に2ととうもろこしを盛り付け、1をかけてごまを振り、おろしショウガ、サニーレタスを添える。



アルミホイルを置くことで、おろしショウガが取り出しやすくなります



開催を中止した「はじめての薬膳料理教室」を紹介しています。



藤棚地区センター館長吉田さん(左)と副館長宗方さん(右)

麺つゆへのひと手間、やさしい味になりました

## カット西瓜のココナッツミルク

●エネルギー(1人分):110kcal  
●タンパク質(1人分):1.6g

### <材料>2人分

- カット西瓜……………200g
- ココナッツミルク……………100ml
- ミント……………少々

体にこもった熱を取り除き、イライラやのどの渇きを止める。



まぜるだけの簡単デザート



器選びから楽しんでください



藤棚地区センターの料理室は、大きい調理台が4台あり、調理器具や食器なども多数取り揃えています。料理室の利用再開後は、お友達グループなどで一度ご利用ください。

問合せ 広報相談係 ☎ 320-8321 ☎ 314-8894

暑い夏に涼しさの一工夫 **昔ながらのエコな知恵を活かして暑さを和らげましょう**

感染症対策に重要な室内換気。涼しい風を取り入れる工夫に取り組んでみませんか。

**緑のカーテン写真募集**

西区内で育てた緑のカーテンの写真を大募集。出来上がったカーテンの写真で緑のパネルを作ります。大きさや種類を問わず奮ってご参加ください。

緑のカーテン:ツル性の植物を、窓の外や壁面に張ったネットなどにはわせて、カーテンのように覆ったもの

**応募資格** 西区内で緑のカーテンを作っている区民、団体、事業者

**応募期間** 7月20日(月)～9月13日(日)

**応募方法** ホームページ申込フォームから 応募はこちらから



応募いただいた写真を秋に実施するパネル展でご紹介します。詳細は広報よこはま 11月号でご案内します。

**展示期間** 11～12月

**展示場所** 区役所、区民まつりほか

**にしく打ち水 大作戦**

打ち水グッズを区役所で貸し出します。ご自宅や会社、地域でご活用ください。

**貸出物品**

- ・ひしゃく
  - ・バケツ
  - ・温度計(地表温度測定用)
  - ・のぼり旗
- 貸し出しは問合せ先まで



打ち水で夏の暑さを吹き飛ばそう

**問合せ** 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

“もったいない”を意識して「ごみ」を減らそう **令和2年度は、1人が1日に排出する燃やすごみ量368gを目指しましょう**

自宅で過ごす時間が増え、排出されるごみの量が増えています。

**燃やすごみ削減のヒント**

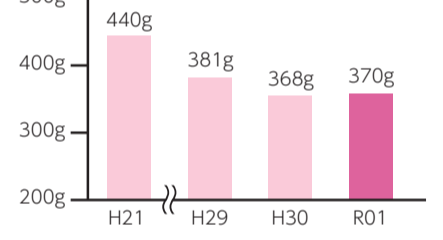


実践 **今日から**

- お買い物の前に必ず冷蔵庫をチェックし、必要な分だけ買いましょう。
- 賞味期限や消費期限があえて短いものを買と、お店から廃棄される食品は減ります。割引されているものもあるので、上手に活用すれば家計にも嬉しいです。
- 賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。工夫しておいしく食べきりましょう。

**西区の燃やすごみの量**

(1人1日当たりの排出量)



**問合せ** 資源循環局西事務所 ☎ 241-9773 fax 251-1791 / 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

肉を原因とする食中毒にご用心 **肉はしっかり焼いておいしく安全に食べよう**

加熱不十分な肉を原因とする食中毒は全国的に多く発生しています。原因となる細菌(腸管出血性大腸菌、カンピロバクターなど)には、わずかな菌でも症状を引き起こす特徴があるため、注意が必要です。場合によっては、重症化することもあります。

**肉を原因とする食中毒菌**

**腸管出血性大腸菌(O157など)**

- 主な感染源** 牛肉、生野菜
- 主な原因食品** 加熱不十分なレバー、ハンバーグ、サラダ など
- 潜伏期間** 3～5日
- 主な症状** 腹痛、下痢、発熱、血便

肉は中心部の色が変わるまで加熱しましょう

**カンピロバクター**

- 主な感染源** 鶏肉
- 主な原因食品** 鳥刺し、とりわさ など
- 潜伏期間** 1～7日
- 主な症状** 下痢、腹痛、発熱

肉の生食はやめましょう

まれにギラン・バレー症候群(手足のまひや歩行困難)を発症することがあります。

- ・調理前や食事前には、せっけんで丁寧に手を洗う。
- ・生肉を扱う調理器具は使い分け、扱った後は洗剤で十分洗浄する。出来れば漂白剤で消毒する。



**問合せ** 食品衛生係 ☎ 320-8442 fax 320-2907

# NISHI INFORMATION

各種お知らせ

【ご注意】掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の取組に伴い、広報掲載後に中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。

【マークの見方】🕒日時 📍場所 👤対象・定員 📎持ち物 💰費用 📄一時託児 📄申込み 🗨️問合せ ☎️電話 📠FAX 📧Eメール

【申込方法】はがき・FAX・Eメールで申込むときは必要事項(行事名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号)を、往復はがきの場合は返信用部分に自分の住所を必ず記入してください。費用・料金の記載がないものは無料です。申込みの記載がないものは直接会場へ。

## 7月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント

- あなたの年代
- 今月の特集の感想
- 今月号で良かった記事とその理由
- 今後、読んでみたい記事
- その他ご意見・ご感想



【回答方法】はがき・FAX・ホームページで、「読者アンケート7月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。7月31日(金)必着

【広報よこはま西区 読者アンケート】検索

☎️ 広報相談係 320-8321 📠 314-8894

## 新型コロナウイルス感染症対策にかかる寄附へのお礼

●横浜市西区社会福祉協議会へ寄附をいただきました  
ジョンソン株式会社より寄附金1,000万円の他、不織布マスク・液体ハンドソープの寄附をいただきました。  
区内の福祉施設・団体などの活動に役立てていきます。

●西区役所へ寄附をいただきました  
横浜新都市センター株式会社・新光ジャパン株式会社・株式会社たしる薬品・横浜油脂工業株式会社・公益社団法人全日本不動産協会横浜支部よりマスクなどの寄附をいただきました。  
医療機関にお届けするなど、感染症拡大防止のために有効に活用いたします。

誠にありがとうございました



6月3日(水)に、感謝の意を表して西区社会福祉協議会からジョンソン株式会社に感謝状が贈られました

右:ジョンソン株式会社 営業本部長 門松孝法さん  
左:横浜市西区社会福祉協議会会長 天笠米蔵さん

## お知らせ

### 国民年金保険料免除の更新手続きは7月から

国民年金保険料の納付免除対象となっている人のうち、今年度(7月～2021年6月)も引き続き免除を希望する人は手続きが必要です(※継続承認の対象となる人は手続き不要)

【申請に必要なもの】

- 年金手帳または基礎年金番号が分かるもの(納付書など)
  - 認印(申請者本人が署名する場合は不要)
  - 本人確認できるもの
  - 失業を理由に申請する場合は、雇用保険被保険者離職票などの書類
- 📄7月～ 直接来庁(区役所1階10番窓口)  
新型コロナウイルスの感染症拡大防止のため、郵送での手続きも可能です。  
詳細はお問い合わせください  
☎️国民年金係 320-8421 📠322-2183

## 施設から

### にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)  
☎️ 620-6624  
📧 ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

### ●折り紙動物園

こぶた・タヌキ・キツネ・ネコ。いろいろな動物を折り紙で折ってみよう  
🕒7月26日(日) 10時～12時  
👤小学生 当日先着5人

### ●わくわく理科実験「浮沈子」

水中で浮き沈みする浮沈子を使って、理科を楽しく学びましょう  
🕒8月3日(月) 14時～16時  
👤小学生 先着8人  
📄7月11日(土)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

### 三ツ沢公園 青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎️ 314-7726 📠 311-6444  
📧 mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

### ●鉄板料理教室

鉄板焼き料理、ダッチオーブンデザート  
🕒8月15日(土)、16日(日) 10時～14時  
👤家族・グループ 各抽選8組  
💰中学生以上2,400円、小学生2,000円、未就学児1,000円、3歳以下200円  
📄7月29日(水) 往復はがき(消印有効)に必要事項・年齢を記入、またはホームページ申込フォームから

### 浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1  
☎️ 311-6085 📠 311-6050

### ●押し花のUVレジペンダント

可愛い押し花を入れたUVレジのペンダントを手作りします  
🕒8月25日、9月8日(火) 18時30分～20時  
👤成人 各先着4人  
💰900円  
📄7月21日(火)～ 直接来館または電話(3日以内に費用持参)

### フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20  
☎️ 714-5911 📠 714-5912

### ●女性としごと応援デスク

①女性の労働サポート相談  
所得税・年金・社会保険・労災・雇用保険など  
②キャリア・カウンセリング  
悩みや課題を整理しましょう  
🕒①8月15日(土)13時～、14時～、15時～  
②8月28日(金)10時～、11時～、13時～、14時～  
いずれも各50分  
👤女性 ①先着3人 ②先着4人  
📄2カ月以上の未就学児 各先着 有料予約制(4日前まで)  
※免除制度あり(要問合せ)  
📄7月11日(土)～ 直接来館または電話

### 中央図書館

〒220-0032 老松町1  
☎️ 262-0050 📠 231-8299

### ●移動図書館「はまかぜ号」

みなとみらいのビジネス街でお昼休みに本を借りられます  
🕒7月17日、31日(金) 11時50分～12時50分  
📍グランモール公園 美術の広場(みなとみらい3)

### 岡野公園

〒220-0073 岡野2-9  
☎️ 311-2613

### ●夏休み昆虫観察会

岡野公園で昆虫を探そう  
🕒8月11日(火) 10時～12時(小雨決行)  
👤小学生 先着10人(低学年は保護者同伴)  
📎持筆記用具、虫取り網、虫かご  
📄7月26日(日)10時～ 管理事務所に直接来所または電話

## スポーツ

下記以外にも開催している教室があります。詳細は施設にお問い合わせください。

### 平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎️ 311-6186 📠 316-8521

### ●バドミントン教室

🕒7月25日(土)、26日(日)、8月1日(土)、11日(火)、12日(水)、13日(木)、15日(土) 8時40分～9時40分、9時45分～10時45分  
👤小学3年生～中学2年生 各先着10人  
💰820円  
📄7月15日(水)～ ホームページ申込フォームから

### THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

〒231-0021 中区日本大通34  
☎️ 663-5280  
📧 info@asc.dena-baystars.jp

### ●はじめてのヨガ 基本の「き」

～西区・中区在住、在勤者限定～  
🕒8月2日(日) 16時15分～17時30分  
👤18歳以上 先着18人  
📎持 運動しやすい服装、タオル、飲み物、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証など)  
📄7月11日(土)～ 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)

### 令和2年度 市営屋外プールの営業中止について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度のすべての市営屋外公園プール(26カ所)の営業を中止します。

●西区内の市営屋外公園プール  
岡野公園プール(岡野2-9) ☎️ 311-2613

### 横浜市特別定額給付金の申請は、下記の期限までにお手続きください



**申請期限 9月10日(木)まで(当日消印有効)**

📍横浜市特別定額給付金受付センター  
☎️ 0570-045592(9時～17時)

※区役所では受け付けていません。必ず郵送またはオンラインで申請してください。