



つうしん 3月号 [105号]



予告 男子厨房に入ろう！ 食を楽しむ簡単クッキング講座



美味しく！楽しく！より元気に！を目指す男性向けの4回連続講座です。料理初心者大歓迎！簡単に美味しくできて、みんなで作る・食べる楽しさを味わうことができます。レシピは自宅でも作れるようなものばかり。管理栄養士の講師が美味しく健康になれるクッキングのコツを教えてください。



日時：令和5年4月～7月 第3金曜日
 場所：新羽地域ケアプラザ3階 調理室
 講師：森 清子氏（管理栄養士）
 対象：近隣にお住いの50歳以上の男性
 定員：10名（応募者多数の場合抽選）
 材料費：500円（4回分）
 申込み：3月20日（月）～31日（金）
 電話・FAX・窓口にて

4月21日	5月19日	6月16日	7月21日
初めの一步	腸活	暑さに耐えられる身体づくり	夏をうるおった身体で乗り切る
講座のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 普段の食事をふりかえる • 習った料理を自宅でトライ • 料理を通した仲間づくり 		



予告 10分ボランティア始めませんか？ ラジオ体操ボランティア講座

いつでも気軽にできる、おなじみのラジオ体操、新羽の地域でも「にっぱラジオ隊」が活躍中です。幅広い年代の参加者といっしょにラジオ体操を盛り上げましょう。

日時：令和5年4月26日（水） 13:00～14:30
 会場：新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス 2階
 講師：公益財団法人 横浜市スポーツ協会 地域連携担当 遠藤 弥保氏
 対象：新羽地区近隣にお住いの方
 定員：20名 参加費：無料
 持ち物：動きやすい服装・靴（下履き）、汗ふきタオル、飲み物
 申込み：3月24日（金）～ 電話・FAX・窓口にて

現在、4名の方がご自身の都合に合わせて活動しています。

ラジオ体操をしっかり教わりたいというだけの方も参加OKです。



報告 ドレミっば♪新羽音楽会

1月22日、寒さの和らいだ穏やかな日曜日の午後、はらぺこクインテットさんによるドレミっば♪新羽音楽会を開催しました。ジブリやディズニーから美空ひばりなど多世代が楽しめる楽曲が、フルート、ファゴット、ホルン、オーボエ、クラリネットといった木管楽器の美しい音色で演奏され、皆さん心地よさそうに耳を傾けていました。演奏の合間には木管楽器の紹介や説明などもあり、皆さん興味津々。アンケートでも「音が素敵」「心が癒された」「身近に生演奏が聴けて嬉しい」とたくさんの感動のお声をいただきました。はらぺこクインテットさん、誰もが音楽を楽しめる場、こころ躍る演奏会をありがとうございました！





東日本大震災から 12 年が経とうとする 2 月、トルコでも大きな地震によって
かけがえのない命が失われました。この機会にご自身の地震対策を見直してみませんか。

備え 1 身の安全を守るために・・・

- ・家具の固定、飛散防止対策
- ・出入口をふさがらないような配置の工夫
- ・手の届く所に懐中電灯、スリッパ等



備え 2 避難場所・避難経路を確認

- ・防災マップ・ハザードマップでリスク確認
- ・避難所までの複数経路を歩いてみる



備え 3 安否確認方法や集合場所を話し合う

- ・災害情報・避難情報の入手方法は？
- ・災害用伝言ダイヤルの使い方を調べてみる



備え 4 食料・飲料など備蓄は、十分？

- ・非常食・飲料水は 3 日分
→ローリングストックって知ってますか？
- ・生活必需品
※トイレを流す等の生活用水も必要です
- ・避難時に必要なもののチェックリストを作り
非常用持ち出し袋に詰めておく



その他にも・・・

- ・ご近所さんとの協力体制づくり
- ・防災訓練に参加しよう等
避難行動のためにできることを心掛けていきましょう。



どなたでも！お気軽に参加できるプログラム

新羽・北新横浜の未就学児・子育てサロン

遊ぼう！遊ぼう！
みんなといると気持ちいい！！

たんぽぽにっば 対象：1歳～ 毎月第2・4火曜日

日にち：3月14日・28日
4月11日・25日
時間：10:00～11:00
13:00～14:00

会場：新羽地域ケアプラザ4F
定員：12組24名



たんぽぽきたにっば 対象：6ヶ月～ 毎月第3日曜日

日にち：3月20日
4月17日
時間：10:00～11:30
会場：北新羽会館



カフェ・ド・らんらん

美味しいコーヒーを淹れて
お待ちしております。
毎月6日
13:00～14:30
3/6(月) サックス演奏
4/6(木) ウクレレ演奏
コーヒー・紅茶 150円



にっばラジオ隊

毎月第2・4土曜日
10:00～10:15
3/11・25 新田緑道
ブレッドボックス付近
4/8・22 西方寺駐車場
※雨天時中止、4月は9時から



スリーAにっば

笑って楽しく脳を活性化！
毎月第2月曜日
10:00～11:00
3/13、4/10
参加費 100円



**ハンサム
ポールウォーキング**

毎月第3土曜日 9:30
新羽地域ケアプラザ集合
3/18 新羽丘陵公園
4/15 コースは未定
※ポールレンタル有
※雨天時中止



**介護のご相談、事業のお問合せ・お申込みは・・・
横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス**

**今月の休館日
3/27(月)**

〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1
TEL: 045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)
FAX: 045-531-7011



〈交通案内〉

- ◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分
 - ◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統
「新羽駅」下車徒歩2分
- ※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】 【フェイスブック】



【LINE】



公式 LINE 登録お願いします！