

冬のエコでCO₂カット!



1997年京都議定書で1990年を基準として日本は2012年までにCO₂の排出量を6%削減することが課せられました。ところが8%も増加しています。したがって14%削減しなければなりません。日本のCO₂排出量は家庭からは13%（車は含まない）、しかし横浜市は21%と全国平均よりかなり多くなっています。エアコン、テレビなどが大型化・多機能化した家電製品を多く使っていることが要因とおもわれます。冬の暖房にもたくさんのエネルギーが使われています。

今回はエアコンを使わないで角型の石油ストーブで沸かしたお湯を使った、ちょっと変わった楽しい冬の過ごし方をお伝えしたいと思います。

ストーブで沸かしたお湯をペットボトルに入れ使う

(ペットボトルは500ml以下のものであればお湯をいれてもほとんど変化しません)



- 湯たんぽやあんに
- カイロに（小さいボトルを使い足や腰に）
- 袋に数本入れてこたつに（電気を入れなくてもほんのり暖かい）
- 外猫（3匹）にあんかの代わりに（袋に入れ敷物の下に入れる）

電気代節約術

- 重ね着をする（6～7枚着る。首、手首、足首を暖める。綿入れが特に暖かい）
- 部屋の日のあたっている所へ移る
- 昼間はなるべく電気はつけない（窓際の明るい方へ移る）
- 天井の照明器具のカバーをはずす（蛍光灯の数が半分に）
- 電球を白熱球から電球型蛍光灯に代える（消費電力が5分の1になる）
- アンペアを下げる（10アンペア下げると260円節約、工事費は無料）
- 家電製品を買い換える時は省エネタイプのもを選ぶ（かなりの節約になる）
- 機能の高い順に5つ星から1つ星の5段階になっている
- 待機電力のカット（使っていない器具のコンセントは抜く。7%の節約）
- 温水便座のふたをする（2割節約）
- 冷蔵庫内の温度を季節に合わせて調節し、詰め込みをしないようにする。

STOP! 温暖化 一人ひとりが YES, WE CAN!
寒い冬 むかし綿入れ 今フリース

「第一生命サラリーマン川柳コンクール」の第4回、第20回応募作品から50句を選び、それぞれ2つの英訳を収録したものです。『地球より家庭に欲しい温暖化』あなたならどう訳しますか？エコラム長野さんのご主人の著書です。プレゼントコーナーでもご案内しています。



『サラ川グリーティング』
長野格テアビッド マーチン著
講談社刊 定価1050円
ISBN978-4-06-215031-6

お知らせ

12月休刊日:
12月15日(月)
次号発行日:
12月14日(日)
(12月のみ第2日曜発行)



早くも11月半ば、年末もすぐそこに近づいて参りました。一年早いものですね。

交番からのお知らせ
空き巣が多発!!
10月～11月10日までに、今宿・中沢において空き巣事件が11件発生しています。暗くなり始める6時頃～9時頃までの間が多いことから、帰宅が遅くなる時は、雨戸やシャッターを閉め、部屋の電気を一箇所でも点けておく等の対策をしましょう。

振り込め詐欺に騙されないで！
警察・金融機関などから、キャッシュカードを預かるような電話が入り、自宅を訪れる例もあります。これも詐欺です。「定額給付金」というキーワードでの詐欺も予想されますので、年末にかけて引き続きご注意ください。

「濱ともカード」でお出かけしませんか？

市内在住の65歳以上のみなさまへ、市内の文化施設からあなたの街の「あのお店まで、横浜をまるごと楽しめる、お得な「濱ともカード」ができました。協賛店でカードを提示することで、商品や入場料の割引などが受けられます。「濱ともカード」とともに、楽しく街へお出かけはいかがでしょうか。たとえば、横浜美術館所蔵のコレクション展が第3月曜日無料に。横浜ズーラシア入場料通常600円を通常2割引に。八景島・シーパラダイスはワンデーパス4900円を3500円に。ゴルフガーデンフォーレス



500円に。ゴルフガーデンフォーレス

《講演会のお知らせ》

新・人生講座

定年退職を迎え、新しい世界を広げましょう!



講師 ... 渡辺 利雄 (旭区在住)
日時 ... 平成20年12月1日(月)13:00~15:00
場所 ... 今宿地域ケアプラザ 多目的ホール
参加人数 ... 先着30名
参加費 ... 無料

定年1年前、「本当に俺の人生はこれでいいのか？」と自問自答の毎日だった。そんなとき夢を見た。子どもの頃に夢中で見ていた紙芝居の夢。自分がやりたいことはこれだ！と思った。夫婦ふたり慎ましく暮らせばなんとかなる。収入を求めず好きなことをやろうと始めた紙芝居。今では高齢者施設や公園で年100回以上、ボランティアで上演。



そんな渡辺さんから『第二の人生の選択』についてお話を伺います。すでに定年退職をされている方、これから定年を迎える方、「何をしようかな？」と考えていらっしゃる方、是非、気軽に遊びにきませんか？そして一緒に話をしませんか？セカンドライフのヒントが見つかるかもしれません。

スケジュール
13:00~13:45 定年退職後の人生について講演
13:45~14:15 紙芝居実演
14:15~14:45 フリーディスカッション

申込先 今宿地域ケアプラザ 地域交流担当
TEL392-0309 FAX360-0023

ト（今宿東町）平日4時までの打席使用料300円を無料に。戸塚ボウリングセンター平日午後1時まで1ゲーム500円のところ200円に。横浜ランドマークタワー69階の展望フロアスカイガーデンが通常800円のところ500円に。HIS各営業所では、1人千円割引他、SPAや美容（理容）院、飲食店等でさまざまな特典があります。

来月号のさわインは12月14日(日)発行です!

折込み広告など年末の作業時間が増えます関係で、次号さわインの発行はいつもより一週早い第二週目の日曜日となります。どうぞ、お見逃しのないように!

カードと同じ柄のステッカーが貼つてある「濱とも協賛店」で利用できます。店舗・施設の最新情報は、ホームページ「濱とも協賛店一覧」でご覧下さい。パンフレットは区役所、郵便局、地域ケアプラザ、老人福祉センター等にありま

プレゼントコーナー

どんどん応募してね！ プレゼントNo14

プレゼントNo6



先月号の人気プレゼントベスト10

商品名	当選数	応募数	倍率
1 カップラーメン1箱	1	23	23.0
2 TOHOシネマス ムービーチケット	10	169	16.9
3 スカイスパ	10	58	5.8
4 防犯ブザー	2	11	5.5
5 ピカソ展(国立新美)	10	54	5.4
6 スーラシア	20	60	3.0
7 「私は貝になりたい」前売	10	26	2.6
8 デイズ ニーフェイス札	16	36	2.25
9 江の島遊覧セット	10	22	2.2
10 マリッ VS 東京リイルディ	7	13	1.9

第一希望のみを集計(応募総数 638件)

「新春花形歌舞伎」
出演：市川海老蔵、中村獅童他

「イ・歌舞伎座」
一月公演
出演：菊五郎、幸四郎他

「ご招待応募申込ハガキ(2枚分)のご希望の方へ」
申込専用ハガキをご希望の方は、「イ・口希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。(昼・夜のご希望もあればお書き下さい)プレゼント希望と併記で構いません。在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承下さい。

プレゼントは 終了しています

来年のカレンダーや手帳が入荷しました！来月号は、別種カレンダーや手帳・家計簿の他、サンタプレゼントやクリスマス・年末関連賞品を予定しています。発行日が早まりますので、どうぞ、お見逃しなく！

商品名	内容	当選数
映画 1 TOHOシネマス ムービーチケット	招待券 ～12月末迄有効。ららぽーと横浜、海老名、川崎等のTOHOシネマスで1名様1作品に限り有効の券	2枚1組 10組
テーマパーク 2 サンリオピューロランド	招待券 ～2/28迄。多摩センター駅徒歩5分。3歳以下無料入場券です。アトラクション券は別途お買い求めください。	2枚1組 10組
3 ガラスの森	招待券 ～H21.3月末迄。仙石原(箱根湯本駅より徒歩25分)「ゆらりと心遊ばせて、遙かな時代のヴェネチアへ。」	2枚1組 10組
4 新横浜ラーメン博物館	招待券 12/1～H21.2/28迄。新横浜駅徒歩5分入場引換券。飲食は別途 全国から9店舗が集合	2枚1組 25組
5 神奈川スケートリンク	招待券 ～H21.1/31迄。神奈川県(東神奈川駅徒歩)滑走券。貸靴代400円別途。1/1-7は利用不可	2枚1組 10組
美術 6 再興院展	招待券 11/27～12/28迄。そごう美術館(そごう横浜店6階)日本美術院による日本画の公募作品他88点	2枚1組 30組
7 相田みつを美術館	招待券 12/16～H21.3/15迄。東京国際フォーラム地下1階(有楽町徒歩3分)「相田みつを こころの道」	2枚1組 25組
8 古代オリエント博物館	招待券 ～H21.3/15迄。サッポロシティ文化会館7階(東池袋徒歩5分)「古代オリエントからのメッセージ」展	2枚1組 10組
9 竹久夢二・弥生美術館	招待券 ～12/23迄。文京区(千代田線根津駅徒歩7分)立原道造記念館とあわせ、3館共通入館券です	2枚1組 6組
書籍 10 『サラ川グリッシュ』	講談社刊。著者長野さまよりご提供。「第一生命サラリーマン川柳」過去の応募作品から50句を英訳!B6判177頁	2名様
11 『ここに行きたい アイルランドとスコットランド』	週刊朝日百科2003年1、2月号。『思い出よりも美しいスコットランド』『どこよりも温かいイギリス、ユーク』A判各32頁(注)	1名様
12 『ここに行きたい 北欧』	週刊朝日百科2003年2月号。『森と氷と湖の国々 北欧』コペンハーゲンほか A4判32頁(注)	1名様
13 プレジデントファミリー	プレジデント社発行 2008.11月号「日本一やさしい算数の授業」キッズフィットのDVD付 お父さんのための対策にも毎月体験会を開いてくださるありりん先生よりご提供	23名様
グッズ 14 ありりんグッズ	毎月体験会を開いてくださるありりん先生よりご提供	1名様
15 滝平二郎きりえカレンダー	サイズ:62×45cm おなじみの切り絵カレンダー。不織布製1枚もの	50名様
16 シナモロールカレンダー	サイズ:62×45cm 朝日のキャラクターをよろしく!不織布製1枚もの	50名様
17 サザエさんカレンダー	サイズ:51.5×36.4cm こちらも毎年恒例サザエさん。表紙+6枚組(2ヶ月1枚)	50名様
18 NIKKEI ビジネス手帳	サイズ:16×9.5cm 色:黒 ダイヤリー・ビジネス・タ・アドレスの3冊をひとまとめにしたポケットサイズの定番ビジネス手帳	30名様
19 NIKKEI 能率手帳	サイズ:21.5×15cm A5判の大きな手帳 色:黒	10名様
20 はん蔵	東京新聞より。手持ちの印鑑を差込むだけで朱肉をつける手間がいらすワタチできれいに捺印できるホルダー	4名様
21 ディズニー フェイスタオル	サイズ:34×80cm 今月はスティッチ柄です 色:黄色	16名様
22 さわインちゃん クリアファイル	おなじみさわインちゃんのA4版クリアファイル1枚	50名様

折込みチラシの疑問

今月(10月)17日、チラシが2枚しか入っていませんでしたが、入れ忘れていませんか？

（金谷のKさん）

入れ忘れてはございません。17日は金曜日でしたが少なかつたのです。最近のチラシ事情ですが、土日は多く、平日は少なくなってきています。近辺のスーパーなどセール広告は地域指定で枚数が少なくなっているというのも実状です。販売店からお願するよりも、直接ご覧になるお客様からの生の声、より説得力があると存じますので、「理解のほどよろしく願います」。

小学生新聞

朝日(小学生新聞)は大人が読んでも、わかりやすく勉強になります。受験に役立ちそうです。

（今宿のSさん）

子ども達は毎日読んでいます。毎朝とても楽しみにして起きてきます。

ママの疑問

手前味噌ですが、小さい頃から新聞を読む習慣をつけると、多方面への興味や考える力がつき、先々多めに役立つことと思います。親子で読むことで会話も増えるでしょう。

お悩み解決

前号、アゲハチョウの幼虫が食べる柑橘類の葉を募集しましたが、2匹とも無事サナギになりました。心配いいただき、誠にありがとうございました。

お悩み解決

前号、アゲハチョウの幼虫が食べる柑橘類の葉を募集しましたが、2匹とも無事サナギになりました。心配いいただき、誠にありがとうございました。

お悩み解決

サイクリング用自転車 1台
事前にお電話ください。
（金谷のKさん）

応募方法

プレゼント期間にご応募下さい。締切後、一括して当店からお申し出者さまにお知らせし、当店の仲介は「こまごま」お申し出者さまから「ご連絡とお引渡しになります」。

当コーナーに載せてほしい方は、品物の名前・状態・サイズ画像・受け渡し可能時間等出来るだけ詳しくお知らせ下さい。

けました。（中尾のKさん）

グチは葉っぱに、楽しい話は周りの人と、ですね。

江の島名物

外にかけるととてもいい季節になりました。江の島で生しらす丼を食べたいなあ〜と思ひ応募しました。

（金谷のKさん）

美味しそうな話に反応して調べてみました。地元で獲れた新鮮なシラスを生のまま丼にのせていただきます。島に渡って左の道沿い「とびつちよ」が有名店ですが、いつも混んでいるらしいです。スタッフお薦めは奥の江島神社近くの富士見亭。江の島は、海産物も豊富で食事も楽しみですね。

散歩コース

私の散歩コースは帷子川です。二丁タウンから都岡小学校・清来寺・帷子川を鶴ヶ峰に向かうコースです。

（今宿のSさん）

中原街道を御殿橋に向かう道は、車が多く空気がいまひとつなので横道が見つかれば良いかもしれません。

ごんちちはー

先口、つくの幼稚園近くの分譲地に行ってみました。2ヶ月前と比べてすごく変わってしまっていて本当にビックリしたのですが、歩いているだけで子どもも大人もみんなが「ごんちちはー」と声をかけてくれるのにまたまたびっくりしました。

（金谷のKさん）

すぐ近くに住んでいるのにごんちちの周りではない光景だったのでもちよと考えてみたのですが・・・きくと皆がみんなほぼ一音にお引越されてきて知らない方々同士なので、誰にでも挨拶するといふ基本ができています。この思いに思いました。お子さんたちもこのようなコミュニケーションがとれる中で育つのは幸せなことではないでしょうか。

（東希望が丘のKさん）

教えてあげる



高校選び

今は公立高校もホームページが充実していたり、高校説明会を行っていますので必ず見たり、参加するといふと思います。文化祭も行ってみたいですね。

（金谷のKさん）

おしえて！



？ 不用な傘

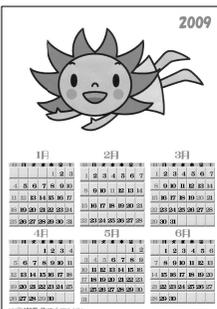


ビニール傘があまっていますので、中尾町のバス停以外にも使用している場所があったら教えて下さい。

（東希望が丘のKさん）

平成21年11月6日カレンダー

「ご希望の皆様へ」
一番お気に入りの写真で
を一世帯につき1枚無料で
作成します。



お気に入り写真カレンダー作ります

（複数枚ご希望でも無料分と合わせて一世帯3枚迄とさせていただきます。）
2枚目・3枚目となる分は、サイズにより下記の費用を頂きますのでご了承下さい。
（12月の購読料と一緒に請求させていただきます）
サイズは3種類からご指定下さい。「指定のない場合は、B4版とさせていただきます。」
当店への持ち込み、配達担当者への手渡しでも構いませんが、その場合も必ず封筒に入れて下さい。紛失等、事故防止のため、出来るだけ郵送（またはメール）にして頂くようお願いいたします。

受付期間：～11月25日まで

- A 3版 (303 x 426mm) / 有料の場合300円
- B 4版 (260 x 370mm) / 有料の場合250円
- A 4版 (210 x 297mm) / 有料の場合200円

デジタル等で撮られた写真（ファイル）を、さわイン宛メールアドレスへ添付し送信して頂いても結構です。写真やプリントアウトしたものより綺麗に仕上がる場合がございます。画像はなるべく大きくめてプレゼントの応募メールとは別にお願いします。

右記2パターンの申し込み方法、いずれも必要事項
【住所・氏名・照会番号・希望サイズ&枚数】
を忘れずにご記入下さい！
（後日、作成したカレンダーと一緒に写真をお返しする際に必要です。記入されていませんとお客様のお手元にお届けすることが出来ません。）

12月中にお届け出来るようにしたく存じます。右記事項をお守りの上、ご協力をよろしくお願い致します。

介護申請

親を見て子は育つ・・・ですね。
80代後半に入った父の介護申請をしました。やっと初めて分かることですが、認定を受けてサービスを受けられるまでの手続きがとっても大変。子供の立場の私と妹で動けるから良いのですが、これが年をとった老夫婦で

申請をしたら果たしてきつと色々決められるのか・サービスを提供してくれる所を選べるのか・等々疑問がいっぱいになりました。私たちが受ける立場になる頃には世の中はこうなっているのでしょうか。
（東希望が丘のWさん）
同じ経験をしましたので、ご苦労は良く分かります。
VOL. 128-3

これから予定の体験講座のご案内

- 1月 グラスアート
 - 2月 ポーセラーツ
- などです。お楽しみに！

ありりんの作ってみよう可愛い小物♪

【編み物（マフラー）】
昨年とは又編み方が違います
日時：12月8日(月)
10時30分～16時
体験費：2000円
（材料代込）
持ち物：軽い昼食をお持ち下さい。時間の都合が悪い方は、午前または、午後だけ参加で、あとは自宅でも出来ます。

定員は5名。先着順です。

場所：旭区金が谷2-10-10
アトリエ亜理
(2階になります。白いらせん階段を上がって下さい。)
問い合わせ・お申し込み：
090-1255-2391
有田ありりん

記念日

記念日と言えば誕生日。今年8月の夫の誕生日は、サプライズパーティーを、居酒屋でやりました。ただ、数人集まっておめでとを言う簡単なパーティーですが、40歳とか50歳とかの節目の誕生日に皆さんはどうですか？

(金が谷のSさん)
誕生日が11月22日の私は、翌日が休日という状態をこれまで、ずっつとエンジョイして来ました。子供の頃は、翌日が「田の神上げ」新嘗祭で、お餅をつけて祝ってもらえたし、こちらに来てからは誕生日にかこつけて、はしごをして、一日酔いを醒ますクッシュヨンがありました。出産を労働と考える国との関わりが出来てからは、この日に産んでくれた感謝をこめて、母に電話したものです。誕生日に結婚してから、46年が経ちました。世間でこの日を、語呂合わせで「いい夫婦」と言うようになりまし。記憶しやすく、暗証番号などに使えないのが玉に瑕ですが、良い記念の日です。(今宿のKさん)

語呂合わせといえば、今年から11月11日は「いい日、いい日」の介護の日となりましたね。
結婚記念日
忘れないようにとの夫の発案で誕生日に結婚したものの、どちらも忘れられっぱなしです。娘達と食事に行った際も着席しても気づかず、「今日は何かのお祝い？」には開いた口がふさがりませんでした。
(金が谷のMさん)
父母の金婚式の席で、結婚式の日の新聞をプレゼントしようと思っ



特集 私の記念は

記念の品

昭和40年頃から発行の度にシートで買って集めて、ケースが満杯になり保管が難しいので古銭商に買い取ってもらったら何と額面の60%にしかならず、がっかりでした。昭和30年以前のものじゃないとプレミアはつかないそうです。43年も大切に保管したのに残念でした。趣味と実益は兼ねなかつた。
(中尾のMさん)



記念切手です。9年前の10月17日。家を新築して明け渡しの日です。感慨ひとしおでした。ただ、現実はそのからが大変。ローン(今までの借金をした事なかつた)飯住まいから引越し等々、今思うと、喜びよりも当時は大変な方が多かつたかもしれませぬ。
(中尾のAさん)

て応募しました。(今宿のFさん)
前号プレゼントの「記念日新聞」に応募いただいた時のコメントです。お祝いの席で新聞をきつかけにお話が盛り上がるの良いですね。
息子の独立記念日
独立宣言して家を出て一人暮らし、今も生活万事心配している親の方が子離れできない記念日になってしまいました。
(東希望が丘のHさん)

枚位、キーホルダー150、160枚。耳かき50本、記念切符、たばこの記念パッケージ、それから日本と外国の記念紙幣、コインなど、数えるときりがありません。高価なものも長続きしないので、旅行でその土地の名前が入ったものは記念として残りますが、あとで値打ちが出来るのは紙幣とコインかも知れませぬ。
(中尾のAさん)

先日、9年前に貰った主人からのプロポーズの手紙が見つかりました。今更読むと恥ずかしいのですが、記念として大事にしたいと思います！
(今宿のKさん)

寒くなってきました。家にいる機会が増え、静かに読書も良いですね。来月の特集は、頂いたお便りから「今まで読んだ本で一番面白かつた本」、記憶に残っている本」など本の特集にしたいと思います。

一度とりあげたお題ですが、最近出版された本ですが、新しいお客様にも参加していただければと思います。かく言う私は、ほとんどネット生活。最近の読書は、浅田次郎『中原の虹』でした。

来月号の特集は・・・ 「お気に入りの本」です

私のもともとも記念好きで小さなものをいろいろ集めております。切手の収集から始まり、旅行の際に購入するテレカを200

先日安達店長が行ってきたセミナーがあります。どれでしょう？

- (A) NIE公開セミナー
- (B) マタニティセミナー
- (C) 日経株式投資セミナー
- (D) 生「ミセ」セミナー
- (E) UFO交信セミナー
- (F) 目させお笑い芸人セミナー

今宿コミュニティガーデン 秋の収穫祭

今コミで収穫した、里芋、さつまいもで秋の収穫祭。子どもからお年寄りまでワイワイガヤガヤ楽しく過ごしましょう

日時: 11月23日(日) 11:00~13:00(雨天中止)

場所: 今宿コミュニティガーデン 今宿2-20(ニュータウン第6バス停近く)

子ども体験学習 掘った芋はお土産に持ち帰ってね。(数量限定)

・さつまいも掘り・さといも掘り(軍手を持ってきてね)

リユース品の販売 ほりだし品いっぱい

いも煮会 大人100円 子供50円
マイはし・マイおわん・マイカップを持ってきてください

焼きいも大会 大人100円 子供50円

入場: 無料 車でのご来園はご遠慮ねがいます

問合せ: 今宿コミュニティガーデン友の会 代表 木村吉夫 TEL/FAX 955-1882

朝日新聞読者専用ページ さわインプレゼントクイズ

さわイン読者のみなさまに、楽しんで続けて「愛読」いただきたく、毎号1問クイズをお出ししています。正解の方にはプレゼント品等と一緒にハッピー券をお送りします。ハッピー券5枚と引き換えに素敵なプレゼントをもらえなく差し上げます。クイズの解答は、の「意見」感想の次に「答え」とご記入ください。

締切後の到着はプレゼントと同じく正解していても無効ですので注意下さい。家族一ツの回答でお願い致します。尚、ハッピー券の再発行は致しません。

前号クイズの答え

Q: 当店内で起きた詐欺事件で実際にはなかつたのはどれでしょう？

正解は(C)バックしてきた所長の車にぶつかって携帯が壊れたとその場で数千円要求された。でした。

205件の回答中、正解された方は134名いらっしゃいました。おめでとうございます。

ハッピー券が5枚集まったら

希望商品を選んでいただく所定の用紙プレゼントカードで応募ください。お手元になの方は「ご連絡」だけでもお届け致します。ハッピー券のプレゼントの発送は月一回です。毎月10日を締切りとして、それまでに届いた分を20日迄にお手元に届くようにしております。お待ち下さいね。

前回クイズのヒントは、「お気に入り写真カレンダー」のさわインちゃんの近くに潜む「C」でした。

「C」は実際に、お客様が体験した話です。ですので、お店の関係ではなかつたのですが、皆様もご注意ください。

「A」は2011年の、デジタル放送に伴う詐欺ではないかと思われ。スタッフのアパートに来た勧誘員は「警察に電話する」と言われて逃げたそうです。分からない方は返事をする前に、親しい方に相談してみてください。