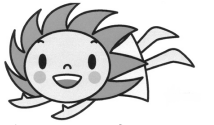


さわやかインフォメーション

マスコットキャラ



さわインちゃん

7/29(日) 12:00~20:40
旭ジャズまつり
 旭ジャズまつりQ&A
 Q1 候川駅から15分歩かないですか?
 A1 南口からバスが使える(約10分間隔)。乗り場から左近山または東戸塚西口行に乗り方騎が原中央で下車。バス進行方向へ徒歩約2分公園入口です。
 Q2 会場に席はありますか?
 A2 スタンドや席のない野球場です。敷物(シート)をお持ちください。ただし、今年から試験的に有料椅子(席現地先着50席限定/500円)を実施予定です。
 Q3 椅子やパランは持ち込んで使えますか?
 A3 後方の指定エリアに限り使用できます。日傘もパランと同じ扱いです。日よけには帽子もご利用ください。

旭ジャズまつり
 Q4 飲食物は持ち込めますか?
 A4 持ち込み自由ですが、火器は使えません。
 Q5 会場近くに飲食店やコンビニありますか?
 A5 ありませんので、会場内に模擬店が10数店出店します。
 Q6 入場後、再入場できますか?
 A6 可能です。退場時にお伝えただければ再入場券を発行します。
 Q7 ペット同伴で入場できますか?
 A7 できません。禁止です。
 Q8 会場で喫煙はできますか?
 A8 会場内の指定の喫煙場所のみ可能です。
 Q9 コピーは持ち帰りますか?
 A9 会場出入口付近に2分別の大型コピー機を準備します。そこに捨てられます。

ホームページ「さわやかマイタウン」も見てネ!
<http://sawa-info.net/>
 プレゼント応募や、【徹底調査】県内全51の花火大会紹介もあり!



サンハートからお知らせ
夏まつり
アートフォーラム
 音楽、映画、美術で遊ぼう!
【日時】8月5日(日)
 10時30分~17時
【会場】サンハート全施設
 (二俣川ライフ5階)
【料金】入場無料
 (一部有料左記を参照下さい)
【開催スケジュール】
 10時30分
 子どもハンドベル発表会
 (12時)
 Miniスピーカー製作
 実演ワークショップ(17時)
 あさひくんのお絵かきコナー
 (17時)
 この街で生まれた陶芸作品展
 (17時)
 13時~16時
 オリジナルの器(カップ&ソー)

2012 サンハート オープンデー
がんばるっぺ フラガール!
 ~フクシマに生きる、彼女たちのいま~
 【主催・お問合せ】
 横浜市旭区民文化センター
サンハート
 TEL:045-364-3810
 URL:www.sunheart.info
 (9時~21時)
 有料:500円
 お申込み受付中!

暑中お見舞いもつしあげます
 笹野台一丁目エリア(2区)の配達担当者が決まりました。大橋和弘(43歳)です。どうぞ、よろしくお願ひいたします。又、中尾一丁目(6区)の配達、営業担当者も長年お付き合いいただいた阿部の代わりが決まりました。永田耕士(38歳)と申します。どうぞ末永くお付き合いのほどよろしくお願ひいたします。



さしあげます
 プレゼント応募と一緒に書き下さい(先着順)
「ドラえもんスクラップブック」
 (朝日新聞購読の方のみ)朝日新聞に毎日掲載の「しつもん!ドラえもん」を切り取って貼ってね。

プレゼントコーナー

どんどん応募してね!

<前号のプレゼント応募倍率>
 応募総数は551通(当選数/応募数)
 1位:東急系映画券(10/91)9倍
 2位:美術カタログ(1/5)5.0倍
 3位:東京都美術館(14/69)4.9倍

今月は夏休みおでかけ特設です!
野球のチケット4種類は、番号、チケット名(の別も)をご明記ください。チケットは基本2枚1組です。

◆ 映画・公演・テーマパーク・美術 ◆

| | | | |
|----|-----------------------------|---|-----|
| 1 | 東急系映画館 共通鑑賞券 | 8~9月末迄有効券。109枚のMM横浜、ムービル等、東急系映画館で1名様1作品に限り有効。 | 10組 |
| 2 | 新橋演舞場 応募八ガキ | 9/3~18、『秀山祭九月大歌舞伎』3階席応募申込八ガキ。出演:尾上松緑、市川染五郎他(注1) | 15組 |
| 3 | 大磯 ロングビーチ | ~9/14迄。大磯プリンスホテル内 平日のみ 個性豊かな9つのプールで遊ぼう! | 5組 |
| 4 | こどもの国 | ~12/30迄。長津田乗換こどもの国駅入園券。プール(~9/2)は別途大人600円、子供300円 | 15組 |
| 5 | 鴨川 シーワールド | ~9/30迄。安房鴨川駅から送迎バスあり。アシカのロッキーの人気パフォーマンスを見よう! | 5組 |
| 6 | さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト | ~9/30迄。東名高速・厚木ICより約40分 考えるアスレチック「ピカソのタマゴ」に挑戦 | 10組 |
| 7 | ウルトラマン フェスティバル | 7/27~9/2迄。池袋・サンシャインシティ 夏はウルフェス!親子でシュワッチ! | 10組 |
| 8 | 富士急 ハイランド | ~H25.3/31迄。河口湖インターすぐ。入園引換券。アトラクションは別途購入下さい | 10組 |
| 9 | ポリショイサーカス | 7/27~8/5迄。横浜文化体育館(関内駅歩5分) 自由席引換券(希望枚数明記で4名迄可)(注2) | 50組 |
| 10 | 古代 オリент博物館 | ~11/11迄。サンシャインシティ文化会館7階(東池袋歩5分)「夏休みおもしろ体験」9/2迄 | 10組 |
| 11 | 21_21 デザイン サイト DESIGN SIGHT | ~8/26迄。六本木駅歩5分。東京ミッドタウン内 『テマヒマ展』東北の食と住 | 9組 |
| 12 | 松岡美術館 | ~8/29迄。白金台駅歩6分。モディリアーニ、藤田、そしてピカソ...情熱と憂愁・パリの外国人画家たち | 10組 |
| 13 | 東郷青児美術館 | ~8/26迄。損保ジャパン本社ビル42階(新宿駅歩5分)「ちひろと世界の絵本画家たち」 | 10組 |
| 14 | 相田みつを美術館 | ~9/2迄。有楽町駅フォーラム口徒歩3分。企画展『いのちいっぱいじぶんの花を』 | 10組 |

◆ 野球・サッカー・書籍・グッズ ◆

| | | | |
|----|----------------------|--|-----|
| 15 | ベイスターズ VS 巨人 | 8/3(金),4(土),5(日)各18時~、横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注2) | 20組 |
| 16 | ベイスターズ VS 阪神 | 8/15(水),16(木)各18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注2) | 20組 |
| 17 | ベイスターズ VS 巨人 | 8/24(金),25(土),26(日)各18時~、横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注2) | 15組 |
| 18 | ベイスターズ VS 阪神 | 8/28(火),29(水),30(木)各18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注2) | 15組 |
| 19 | 横浜F・マリノス VS 川崎フロンターレ | 8/18(土)19時キックオフ 日産スタジアム Jリーグテレビ中継(第22節) 自由席(注2) | 8組 |
| 20 | 朝日クッキング サークル | A5判17頁、毎月発行の小冊子 8月号「コウケンテツの豆腐料理」 | 30名 |
| 21 | 横浜セット | 『横浜の文化財』『わたしの横浜』『港ヨコハマ 博物まっぷ』『ヨコハマウォキング』の4冊セット(注3) | 1名 |
| 22 | A K B 4 8 新聞 | 日刊スポーツ新聞社。毎月第3金曜発行。6月号オールカラー32面(注3) | 4名 |
| 23 | L E D ランタン | サイズ:約23x9cm。円筒形。6灯点灯時約50lux。ソーラーと手回し充電可能。非常時の備えに。 | 3名 |
| 24 | チャン・グンソク 等身大ポスター | 5/30、CD発売に合わせて東京のみランダムで配布された4面つなぎの広告紙です。(注3) | 5名 |

プレゼントは 終了しています

(注1) プレゼントに当選されると、観劇応募用の往復ハガキが届きます。ハガキに記載された希望日に印をつけ、郵送しますと、抽選結果(当落)が記された返信ハガキが届くことになります。お間違いの無い様ご応募下さい。
 (注2) 満員の際はご入場できない場合があります。お早めにご来場下さい。
 (注3) 経年の傷みや汚れがあります事をご承知ください。

こらっせ! 神奈川!! 来てね! 横浜!! 神奈川・横浜 リフレッシュプログラム

東日本大震災から2度目の夏休みを迎える福島の子どもたちのためのリフレッシュプログラムです。学習支援をメインとして、横浜、鎌倉、川崎へのフィールドワークおよび、ボランティア参加の大学生や地元子どもたちなどとの交流を予定しています。ぜひ、このリフレッシュプログラムをサポートしてください!

【日時】2012年8月7日(火)~8月11日(土)
【参加対象】福島の子供5・6年生と中学生(先着40人)
【場所】横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター
【目的】保養と学習支援、交流 (横浜市神奈川区)

賛同してください! カンパにご協力を

【賛同金】個人一口3,000円 団体一口10,000円
カンパもよろしくをお願いします
【振込み先】郵便振替
[口座名称] 福島子ども・こらっせ神奈川
[口座番号] 00270-7-101155
賛同いただいた皆様には報告書等をお送りしますのでメールかFAXで連絡先をお知らせください
【問合せ・連絡先】福島子ども・こらっせ神奈川
TEL: 045-353-9008 FAX: 045-353-9998
MAIL: info@korasse-kanagawa.org

【主催】福島子ども・こらっせ神奈川
【後援】 榎葉町教育委員会
横浜市子ども青少年局
横浜市教育委員会
(財) 神奈川県高等学校教育会館



WEショップ旭からお知らせ



特定非営利活動法人
WE21ジャパン・旭の店
【住所】中希望が丘101-21
【TEL/FAX】 364-3277
【定休日】日曜、休・祝日 (夏休み 8/10~16)
【ホームページアドレス】
http://www.we21japan.org

SALE
全品半額 (一部除外品あり)
営業時間: 10:30~17:30 土曜のみ13:00~17:00
WEショップ旭は、アジアの女性の生活向上の支援を行っているリサイクルショップです。皆様から寄付していただいた品物を販売し、その収益で海外支援をしています。
サマーセール 8月1日(水)~4日(土)

笹野台商店会より
7月イベントに多数
ご参加いただき、本当に
ありがとうございました。
7月1日朝市は、ご好評につき完売
しました。
7月7日スペシャルナイトは、雨に
もかわらず多くの出演者の方々が
ミニコンサートを
盛り上げて下さ
いました。
「笹野台商店街」
で検索すると動
画も見られます。
笹野台ギャラリー
は7月15日まで
開催しています。
是非ご覧下さい。



8月休刊日...なし
次号発行日...8月19日(日)
(毎月第3日曜の発行)

復興はまだまだ

東日本大震災から1年3ヶ月も過ぎました。昨年につづき、今年も岩手県まごころネットを通じて、災害ボランティアに行っていました。大所では復旧復興に向けて進捗していますが、局所的になら昨年と変わって風化さへ覚えています。被災地から少し離れたらボランティアの参加者も一時の半数に及び、マスコミの記事も乏しさを感ずります。



それでも遠く九州から北海道まで参加して頂いている。がしかし、高速道路無料化が6月までとか。一層、参加支援者の足が遠のくのを危惧する。(災害ボランティア車両に関しては期間延長されました) マスコミからも行政に働きかけて欲しい。災害支援観光バスも減少している。被災者があきらめに陥らぬ様! 震災の再来が叫ばれている。いつ起きても不思議でない環境にあると、言われている。にも関わらず、我が家を含め、防災意識が薄れている様に思われる。もっとも意識風化もあってはならない。自然に逆らう訳にはいかない。如何に最少被害に留め、共有化していくか! どうぞマスコミのくり返しの教養を計って頂きたい。(東希望が丘のHさん)

みんなのこえ

3歳の娘から

3歳になる娘から、父の日のプレゼントをもらいました。保育園で先生や友達と一緒に作った一品で、タオルかけです。ボール紙に絵の具やクレヨンで彩色したカラフルでかわいらしいものでした。タオル(濡れた)をかけるのがもったいないよなあ。(今宿のUさん)



スマートフォン

ブラジルワールドカップ予選の横浜F・マリノス栗原選手の活躍は素晴らしいものでした。リーグでも絶好調の活躍を期待します。(今宿のKさん)

地元スターの出場で応援に熱が入りました

今月末はオリンピック開幕。応援で、眠れぬ日が続きそうです。

鳥の胸肉には抗疲労物質が入っていると、テレビの情報で知りました。ぱさぱさになりがちな鶏胸肉ですが、調理法を工夫して積極的にメニューに取り入れてみたいと思います。(中尾のAさん)

まず疲れをとる(風呂でマッサージ) 生ラッキョウをみそで食べる 酢の物を食べる 良く寝る 楽しいことを考えたり実行する。(今宿のTさん)

我が家で今ハマっているのは、飲む黒酢です。飲むと本当に疲労回復が実感できるのでオススメです!! ミツカン飲む黒酢が色々種類があり、飽きずに楽しめます。(笹野台のKさん)

暑くなってくるそうめんや冷やし中華などさっぱりしてのどごしのいい

特集: バテない工夫

ものが食べなくなりやすよね。そんな時はその上に焼き肉や生薑焼きなどを上に乗せてスタミナ満点にするようにしています。

水分補給も大切ですが飲みすぎは厳禁。我が家では毎年梅シロップを作ってそれを飲むようにしています。(中尾のSさん)

酢を入れて作る、梅シロップや紫蘇ジュース。酢には乳酸を抑える働きがあるので、疲労回復に効果があるそうです。暑い日の外出には、首にひんやりスカーフ、アイスノンを巻きつけたりとこれだけでも違います。(東希望が丘のMさん)

一度に大量に汗をかく、こです。トウガラシやニンニク、キムチなどを使った食べ物と水分を十分に取り、大



量に汗をかくと扇風機でも十分涼しいので、エアコンは猛暑の夏でも数回しかつけません。(今宿のUさん)

去年の夏、我が家では庭に子供用ビニールプールを出し毎日のように子供達に水遊び、私も日傘をさし足だけ水に浸かっていた。体が冷やされ汗がひいて快適でした。今年の夏休みに子供達にプールは活躍しよう。(今宿のKさん)

私の夏バテ防止おすめは月並みですが入浴です。真夏日でもシャワーだけで済ますことなく2日に1回はゆっくり湯舟につかります。これで暑さを乗り越えられると思っています。(金谷のSさん)

体を冷やさぬようにクーラー使用時はなるべく冷えた飲料は飲まない! 飲む時は一気飲みしない! もしバテて

まったら: 旬のゴーヤや豚肉料理を食べて疲労回復。(今宿のYさん)

睡眠は充分に 食事はキチンと摂る 体力をつける 為に少し運動をする。 今までの経験からですが、これって生活の基本ですよネ! (金谷のNさん)

規則正しい生活を心がけると、自戒をこめて思います。

今回の特集は「古新聞活用法」にしたいと思えます。靴の湿気とりなどこれからの季節すぐに役立つ内容だと嬉しいですね。

「特集のテーマはどこまで募集しているの?」とご質問がありました。皆さんのご要望を参考に決めさせていただきますので、特集のお題もお待ちしています。



教えてあげる

法事会場

中尾のHさんへ 木曾路 大和店
TEL: 050-57987914
HP: http://www.ksoji.co.jp/

大和市深見西4-1-15 季節のしゃぶしゃぶや懐石料理のコース他 法事会場にお困りの方、私どもではこいつう時は「華屋与兵衛」を利用します。畳の部屋があり駐車場もあり、適切な値段の食事もあり、お年寄りから若い方まで一応は対応できますので、一度出掛けてみて下さい。(中沢のIさん)

アリンコ撃退法

アリは必ず巣へ帰り仲間を呼んで来ます。部屋のなかでは「ガムテープ」で、とかくベタベタ取る。見たら取る。また、同じコースを歩くので歩く所にもガムテープを輪っかにして貼り付けておく。巣に帰るアリを無くすと見かけなくなります。

おしえて!

暑さを乗り切る料理
厳しい暑さ向けの体にやさしくコストのかからない料理を教えてください。(中沢のIさん)

遅くまで営業の店
三ツ境、希望が丘付近で夜遅くまでやっているお店があったら教えてください。意外と2時か遅くても24時くらいに閉まるお店が多いですよ。(笹野台のTさん)

飲食店で調べた限りですが、『横濱串工房』三ツ境10・8 たぶろをビル1F/ダイエー方面に徒歩3分... 361-6070/営業時間: 17時~ラストオーダー午前4時
ジョナサン希望が丘店(コナミスポートクラブのビル2階)は24時間営業。二俣川ですと、以前にご紹介した「熱熱食堂 日高屋」(南口ロータリー近く)は平日は午前4時までです。(笹野台のNさん)

我が家では3種の薬剤で対処。アリアートル(住友化学園芸・粉末状粉剤・少量で割高) 使所は点と線即ち点・線・線は出入り口周囲、ハ線は行列の所々に散布。アリカダン(フマキラー・微粉末剤) 使所は線と面即ちハ線・行列状の所、ハ面・餌をさがして広範囲に歩きまわっている所に散布。アリアートル・エアゾール(住友化学園芸・噴霧式・長ノズルつき) 蟻の巣穴に吹き込む、群集の所に噴射する(キクイムシの木の穴などにも可。いずれも取扱説明書と注意事項をよくお読みになって... (三ツ境ローゼン・南台先オリンピックに各社各種品売り。)(東希望が丘のMさん)丁寧な説明ありがとうございます。専用の薬剤を用いるのが効果的なようです。

