

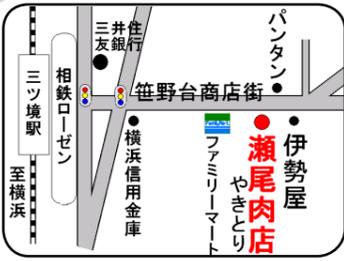


ASA 三ツ境北部

第187号

2013年10月20日

さわやかインフォメーション



瀬尾牛豚肉

TEL: 361-3725

営業時間: 9時~21時 定休日: 金曜日 ただし夕方は焼き鳥のみ営業

ハロウィンイベント

ダブルサービス

10月27日(日)~31日(木)迄

日替わりで焼豚など目玉商品がお得な価格で並びます!

- 手作り餃子10ヶ 350円
- 手作りシウマイ10ヶ 400円



笹野台商店会だより

今年、さらに三ツ境・笹野台共に、第2の目玉イベントとして足長おじさんの大道芸人によるパフォーマンスも見る事ができますよ!!

笹野台商店街の今年のハロウィンイベントの様子はYouTubeにアップ

11月13日(水) 14:30(木) 当日券2500円 前売券2400円

前売券は、各店舗とHPにて販売。当日券は三ツ境駅前販売します。詳しい情報は、ホームページをご覧ください。三ツ境ちよい呑み又は下のQRコードで検索してください。



今年のハロウィンはボリュウムアップ!!

今や、ハロウィンでは恒例の仮装パーティー。今年は何と笹野台商店街&三ツ境商店街のコラボでお届けします。

三ツ境商店街では、仮装コンテスト、あいらん幼稚園の児童たちによるお遊戯大会、キードクイズ等内容盛りだくさんでお届けします。

そして笹野台商店街では、昨年好評だった子供たちによるファッションショー、かぼちゃのランタン作りワークショップを行います。



長く続いた暑い日々が過ぎ、ようやくスポーツに芸術にと、活動しやすい気候となりました。今月は、色々な話題が届けました。スタッフ紹介はお休ませていただきます。11月休刊日: 11月11日(月) 11月17日(日) 次号発行日: 11月17日(日) (毎月第3日曜)

教えてあげる

オススメの公園

ランニングやキャッチボールにお勧めは大池公園(こども自然公園)です。

朝9時よりも早く行けば私の経験上、大きなイベント以外は必ず駐車場にはいれますよ。ランニングの方も多いので逆に聴すか知らずに走れますよ。キャッチボールのできる広場もあります。



私のお勧めする公園は長坂谷公園と玄海田公園です。小さいお子さんが楽しめる遊具もあり、広い芝生も広がっているのキャッチボールやサッカーもできます。しかも両施設共に隣の商業施設が駐車場無料です!!

(中尾のKさん)

長坂谷公園・緑区寺山町745-1(四季の森公園近く)/玄海田公園・緑区長津田みなみ台3-1

オススメ公園は、瀬谷区役所の前の広場です。芝生が植えられて最近オープンしました。小さい子がたくさんいて綺麗な公園で家族で楽しめますし、疲れたら区役所で休憩できます。

(笹野台のHさん)



呉院長(中央)とスタッフ

あさがお整骨院

TEL: 363-2998

笹野台1-20-14 瀬尾ビルディング1階 (笹野台商店街ファミリーマートさん隣) 受付時間: 9時~13時/15時~20時 休診日: 水曜午後・日曜・祝日

あさがお整骨院 4周年を迎えることができました。

当院では、症状に合わせた様々な治療法で患者様の体の痛みを取り除くことを第一に考え、患者様の負担を最小限にし、心身ともに無理のない治療をおこなっています。各種保険取扱

- お身体の悩み、お気に
- 軽にご相談下さい。
- お電話でのご相談もお待ちしております。

(公社)日本アロマ環境協会とタイアップ! 特別にハーブティーとお菓子付きの

「アロマウィーク講習会」のお知らせ

内容: 『オリジナル香水作り』
日時: 11月1日(金) 10時~12時、
または12時30分~2時30分の各回
受講料: 材料費込で3000円
場所: アロマ・ハーブ・ポプリ香房
~bricolage~・三ツ境教室
(笹野台2丁目・三ツ境駅徒歩4分)

初心者・経験者大歓迎!
自然の香り100%のエッセンシャルオイルを使って秋のお洒落を楽しむ香水を作ってみませんか? 合成成分一切なしで、リラックス&リフレッシュ、美容効果もあります。ブレンド方法もマスターできます。この機会にぜひお試しください。



連絡先: 高岡悦子 080-5443-6575
<留守の際はメッセージを入れてください>

ご入会のご案内

デジタル写真プリントをより多彩な作品に仕上げてみませんか。カメラ任せのプリントではなく貴方の感性を込めた作品に出来ます。デジフォト写彩は、講師のご指導をうけて「こんな・あんな」写真作品を目指しているサークルです。デジカメ写真を始められた方からベテランの方までのご入会をお待ちしております。

(年齢・性別不問)
<例会内容> 作品講評、
レタッチの仕方、レクチャー
(パソコン操作の出来る方)
【日時】毎月第3水曜日 午後1時~4時
【場所】都岡地区センター
【会費月額】1,500円
【講師・顧問】伊藤彰洋先生
来歴 日本写真協会会員/横浜美術協会会員



デジフォト写彩

(サークル歴10年)
【担当係】廣野三郎 金が谷2-11-12 TEL: 363-3677
ご入会ご希望の方は、こちらまで



スズキ・メソードピアノ教室

秋の無料体験クラス実施中!



お問い合わせ・・・045-442-6246 (阿多)
教室所在地・・・今宿町2569-69
レッスン日・・・土曜日 9:00~18:00
ホームページアドレス・・・
<http://suzukimethodpiano.grupo.jp/>
随時、教室情報を更新中
お気軽にお問い合わせくださいませ。

「今宿健身会」発足

今宿地域ケアプラザを母体として、7月に誕生した「太極拳入門編」講座が9月で終了しましたが、存続を希望する声も多いため、名称を新たに、再出発することになりました。

レッスンでは、人気の高い24式太極拳、虎・鹿・熊・猿・鶴などの動きをとり入れた気功の五禽戯、養生気功の八段錦を学びます。



【名称】「今宿健身会」
【日時】月2回 第1、第3月曜日 午後3時~5時
【場所】今宿地域ケアプラザ 多目的ホール
【月謝】2,000円
【講師】石村英樹(国際大会金メダル受賞者)
【お問合せ】
初心者歓迎。入会ご希望の方はお気軽に下記まで。
TEL: 045-391-3956(石村)
ホームページ: 「hide五禽戯」を検索

リユース・リサイクルからアジアの女性達を支援

WEショップ・旭

着物リサイクルフェア

11月12日(火)~15日(金)

営業時間: 10:30~17:30 (最終日は14:00まで)
開催場所: コミュニティ工房 クリエ

中希望ヶ丘106-17 ガイドビル1F

着物・帯・その他・和装小物をいろいろ取り揃えています。
リメイク等にもご利用ください。リメイク製図も販売します。

着物募集します
着なくなった着物や帯、小物をご寄付ください

認定NPO法人 WE21ジャパン・旭
241-0825 中希望ヶ丘101-21
TEL/FAX: 364-3277
営業時間: 10:30~17:30
(土曜日 13:00~17:00)
定休日: 日曜、休・祝日
WEショップ旭 ブログ:
<http://we21asahiblog.fc2.com/>



サンハートご案内

ロビートコンサート

H25年8月9日・10日
に開催された、第2回サンハート・アンサンブル・オーディションで優秀賞を受賞したアンサンブルによるコンサート。

無限の可能性を秘めた重厚な声楽アンサンブルをお楽しみください。

【日時】11月6日(水) 13時~15時
各回40分程度

【場所】サンハートホール
ロビー(二俣川ライフ5階)

【曲目】(予定)
John Rutter / 5 Childhood Lyrics for
1. Monday's Child
2. The Owl and the Pussy-Cat

【出演】Multiverse Ensemble (マルチバースアンサンブル)
田川聡美(ソプラノ)
衣笠千恵子(ソプラノ)
間島千華子(アルト)
中村拓紀(テナー)
堀江真鯉男(テナー)
石井琢(バス)

【入場料】無料
【主催・問合せ】
横浜市旭区民文化センター
サンハート
045-364-3810

あげます!

金魚と池

金魚が大好きで、これまで可愛がっていましたが、手術の後、世話が困難になりました。ひょうたん池こともらって下さる方(丹頂、出目金、小赤等8匹)はいらっしゃいませんでしょうか。冬でも屋外で飼えます。

(金が谷のKさん)

梅酒のビン

梅酒を漬けるビンが5~6本あります。取りに来てくださる方に。

(今宿のOさん)

応募方法

【応募掲載期間は1カ月です。当店からお申し込み者さまにお知らせし(当店の仲介はここまで)お申し込み者さまからご連絡とお申し込みとなります。ご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。

夢で変わる未来

2020年東京オリンピックが決まり、急に世の中が明るく元気になったような気がするの不思議です。人の気分というのは先の希望とか、夢とか、目標を持つことでずいぶん変わるものなんだなと改めて思い知らされました。まだ何にも始まっていないのに。私たちのいつもの生活でも同じなんですよ。今度のことは忘れかけていた夢を持つことの大切

みんなの声

さを思い出させてくれました。(東希望が丘のWさん)

猛虫の功罪?

今年は夏が暑かったせいでしょうか?果物が桃、梨、ブドウ、何を食べも甘くて、美味しいですね。(今宿のMさん)

早くも冬を感じます

夜になると、虫の音がぎやかです。冬仕度をするようにとせかされてるようです。(今宿のKさん)

さわやかマイタウン



スタートしたばかりのさわやかマイタウンです。今月の投稿者プレゼントをお贈りします。

インでサッカーボールが当たり喜んで息子が成人しました。ずっとお世話になってます。スタップの皆さま、がんばってくださいませ!!(中尾のTさん)

当店ホームページ「さわやかマイタウン」
<http://sawa-info.net/>
照会番号がお分かりの方は、ホームページからプレゼント応募出来ます

- < 今月の主な追加更新情報 >
新・神奈川県立がんセンター内覧会写真レポート
11/2(土) 県立産業技術短期大学の文化祭
11/6(水) 声楽アンサンブル~ロビーコンサート
11/10(日) 予約不要!ごみ焼却場の旭工場見学会
11/21(木) “あまちゃん”出演『ひまわり』上映

さわやかイン日記

いつも冷たくておいしい水道水、清々しく澄んだ空気が、公衆浴場の温泉、夜は満天の星空。私は小学5年生の頃、静岡の天城湯ヶ島町という温泉地へ引越し、大きな環境の変化を体験しました。作家の井上靖先生ゆかりの地で「しろばんば」の舞台でもあり、学校で一緒に記念写真を撮った記憶があります。埼玉県街から来ただけで、どんな都会人が転校してきたのかという警戒の眼差しと、何となく閉鎖的な雰囲気を感じ、初めのうちは「転校先では

ナメられるよ」という旧友のアドバイスもあり虚勢を張っていましたが、しかし好奇心ある友好的な子声をかけられることで、そんな心配は吹き飛び、新たな学校に溶け込むのに時間はかかりませんでした。友達達の旅館で夜まで汗だくになりながら卓球をし露天風呂で潜水。夏は川に潜って魚を釣で突き、ヤマカカシ(蛇)によく遭遇しては鳥肌になり、山では秘密基地を作り、探検気分が延々と山奥へ入り込んで帰りが分からなくなりました。危険な思いもありました。危険な思いを沢山しましたが、遊びは

自然の中で考え出すのが当たり前でした。また、慮められていた野良犬を妹が連れてきてしまい、世話をしていたら、いつの間にか3匹飼っていたこともありません。伊豆に出来なれば、こんな経験は出来なかつたでしょう。子供時代は、心身共に健康であつたという事は確かです。身の回りを取り囲む環境の豊かさに救われていた気がします。昨今、小学生のうつ病が増えていると聞きました。携帯・インターネット等の通信手段から切り離し、自然の中で生活を体験させる学校があるそうですが、心

の免疫力は、そうした経験で養われるのではないかと、思う時があります。そんな単純な事ではないので、しょうが、全力で走りまわると、お腹の底から声を出す、満ち溢れているエネルギーを使い切り、ぐったりして熟睡する日々を子供の頃に送っていたら、基礎体力も精神力も身に付くのだと感じます。“生き生きした”経験は、体の中に記憶として残り、大人になっても甦るものなんだなあと実感した時がありました。そのエピソードは、またの機会にしたいと思います。(店長 安達)

お客様個人の感想ですので、参考としてお読みください。某社から販売されている「アミノバイタル」を就寝前に飲むと、翌日スッキリです。(今宿のMさん)健康ランドやスパ銭湯に行く事です。家庭用の風呂と違い大きな湯船に入るのにはやはり気分が良いものです。サウナで汗をかくとスッキリします。(中沢のTさん)今春に生まれた孫と遊ぶ事です。月1、2回程、顔を見せに来るたびに成長している姿に癒されています!!次は、いつ来てくれるかな?と首を長くして待っているじーじ(祖父)とばーば(祖母)です(笑)(今宿のKさん)現在は退職してサンデー毎日

特集 私の疲れ解消法

— していますので、あまり疲れを感じることには少ないのですが、それでもちよつと疲れ気味というときは、がつつり焼き肉と大ジョッキのビール!これですつかり疲れは吹き飛びます。最近のお気に入りの焼き肉やさんは、笹野台商店街路地ちよつと下つたところにある「黒船屋」さん。メガジョッキと黒船カルビ、最高です。一頭買いなので、貴重な部位をリーズナブルなお値段で提供してくれるのもうれしいです。(東希望が丘のNさん)昼寝(夕寝)になることもです。長く寝てはx。20分位で起きるようにソファアームに座ったままで、一応目覚ましをセットします。(金が谷のMさん)

仲好しのママ友とお喋りして発散することです。何時間もお喋りしていられて、心も体もスッキリです。(今宿のKさん)肩こりがひどくマッサージに時々行っておりましたが、家で最高のマッサージ機を使っています。人の手で叩いているのと同じ方法で奥深くまで叩きます。(マルタカテクノ製肩叩きマッサージャー、ラクーノ)「じえじえ」という方言が流行りましたね。皆さんの郷では、どんな面白い方言がありますか?お聞かせください。来月のお題は、「方言自慢。わかるかな?」にしてみたいと思います。私は昔住んでいた山口で知った「ぶち」という言葉。ご存知ですか?

家計簿は未来をつくる設計図
~我が家の暮らしが社会を変える~

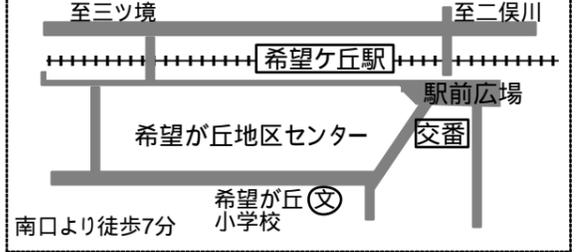
家事家計講習会 2013

家計簿の記帳で、日々の生活をあらためて振り返り大事にしていること、そのために励んでいることをお話いたします。

子育て真っ只中!今、大事にしていること
来年の予算を考える
ちょうどよい我が家の食事
すっきり暮らす生活術
長年付け続けた家計簿とともに

2会場で開催

11月12日(火) 希望が丘地区センター
(交番横の道を希望が丘小学校に向かって、坂を上ります)
午前10:15 ~ 12:00



11月14日(木) 市民活動支援センターみなくる
鶴ヶ峰2-82-1ココロット鶴ヶ峰4階
午前10:15 ~ 12:00

お問い合わせ・申込み
遠藤Tel/fax 955-2181、水嶋Tel/fax 953-9005
資料代 350円
託児あります 250円 要予約 軽食付(人数制限有)
主催/横浜友の会 旭方面
後援/横浜市教育委員会・婦人之友社
協賛/公益財団法人 全国友の会振興財団
ホームページもご覧ください。「横浜友の会」で検索を
<http://www32.ocn.ne.jp/~yokotomo/>

プレゼントは
終了しています