

# 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

## 「あさひ寺子屋」プロジェクト 詳しくは本日の折込で

7月30日から、新しい地域の学びと交流の場として、弊社の旧社屋を活用して「あさひ寺子屋」を開設いたします。動物教室・パソコン教室・宿題お助け相談室・天声人語活用塾・終活講座・憲法や原発を考える企画など盛りだくさん。詳細は本日折込の別紙でお知らせしていますので、是非ご覧ください！

## いよいよ来週の日曜日 旭ジャズまつり開幕!

八ツ橋幼稚園児133名の演奏は11:45から。プロステージは15:00から。八代重紀の出演は19:40~20:40です。夜だけ入場や再入場も可能です。当店にお電話いただければお得な前売券をお届けします。お金は新聞代と一緒に結構です。

8月休刊日: 8月11日(月)  
次号発行日: 8月17日(日)  
(毎月第3日曜)



## 2014年サマーフェスタ

今年もサマーフェスタの季節がやってきました。毎年評判の健康チェックや模擬店等、楽しい企画を用意して、みなさまのお越しをお待ちしています。



8月23日(土)・24日(日)  
午前10時~午後3時

場所 今宿地域ケアプラザ・今宿地区センター

今宿地域ケアプラザ 地域交流  
TEL 045-392-0309

## 第39回ニュータウン夏祭り

「向こう三軒両隣り」地域のふれあいと、子どもたちのふるりつくりを目指して、夏祭りは39年目を迎えました。ご家族、お友だちとごいっしょに参加して思い出を作ってください。

7月26日(土) 10時開会式  
16時30分お店オープン  
16時30分お店オープン

27日(日) 16時お店オープン  
19時大抽選会 20時終了

## 中沢小学校 校庭

子どもみこしパレード  
開会式26日10時。10時10分ごろより、子どもみこしと山車が各町内会を練り歩きます。声援とご喜捨をよろしく!

## 楽しい吹奏楽

旭中吹奏楽部の勇壮でダイナミックな演奏をお楽しみください。



盆踊り 26日(土) 18時30分  
27日(日) 17時30分

夏祭りといえば、定番の盆踊りですね! 毎年参加者も増えて、踊りの輪が広がります。

## おまつりに行こう!

### 納涼盆踊り大会

毎年恒例となっており、納涼盆踊り大会を実施します。公私共にご多用とは存じますが、お出かけいただけますよう、ご案内申し上げます。



日程 7月26日(土)・27日(日)  
両日共18時~21時

場所 笹野台北公園

小雨程度は実施いたします。夜店は雨天でも出店します。

### 第10回夏祭り開催

希望が丘東地区連合自治会では恒例となり、第10回夏祭りを、来たる8月2日(土)・3日(日)に東希望が丘小学校校庭にて開催します。

開催します。夏祭りを通して、地域連帯の輪が出来、防犯・防災の面でも安心して暮らせる地域作りにつながるものと考えております。両日とも

17時~19時  
地域演技・子ども神輿・阿波踊り・模擬店

※雨天でも模擬店は行います。

## 写真の外付けハードディスク以外にDVDに焼くかプリントします。

ネット上のオンラインアルバムを利用するのも安全対策になるかもしれません。

セキュリティソフトは更新のたびにどれにするか悩みます。今は設定が楽なのでノートンを使っています。

あとは、ブラウザをIEから他のにするとか、パスワードをこまめに変更するとか、よく言われていることばかりです。

デジタル社会での安全対策というほどのものではないのですが、Facebookの公開は友達だけにしているし、子どもの写真はアップしないようにしています。

データのバックアップは必ず行っている。スマホのパスコードロックを設定している。IE問題があったので、IEとSafariは両方使用出来る様にしている。

ネットバンキングが普通に利用されるようになっていますが、個人的には安全性が信用できないので使用していません。

銀行ATMの手数料なしでの利用時間も以前と比べて延長されて

## 特集 デジタル社会での安全対策

### デジタルに限らず、早々ま

い話はない。タダより高いものはない。自分だけは特別と思わないと心に銘じておくことが大切だと思います。

デジタルに限らず、早々まい話はない。タダより高いものはない。自分だけは特別と思わないと心に銘じておくことが大切だと思います。

## 大好き

次号の特集ですが「ドラマが面白い!」にしてみました。

「最後から2番目の恋」、ちよつとひと味違った会話がいい!と店長は絶賛していました。

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

## 教えてあげる

### 腰痛改善

腰痛や膝痛などの改善には、まず整形外科医などの専門家の診断を受けてから、運動しても大丈夫ならば、日常的に続けるのが最も長い目で見てよい。

ロコモティブシンドローム(運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること)予防にも運動は効果的。地域の運動教室等での適切な指導も安全面では大切です。

膝痛は1kgの塩(何でもよいです)風呂敷に包みいづでも使えるようにテール下、足元に。腰掛けた時両方の足首にひっかけ、足の「上」「下」運動。ゆっくり5分位ずつ慣れたら何回でも。とにかく根気良く、私の場合3ヶ月位でうそのように痛みは消えました。

腰痛は、テニスボールを痛い所5~10分指圧するようにゆっくり転がすように(体重がかかるので始め痛いが)無理せず様子みながら一日おきに。私の場合、一週間10日間位で、軽くなりつわりと快善しました。ストレッチ運動も合わせました。

リハビリ通院もしましたが、通院も大変なので自分で痛みをみながら解放されました。痛みは数年前で卒業。でも予防のため現在も一日一回は実践しています。

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

「おすめのドラマを教えてください。お待ちしています。」

## サンハートご案内

### サンハート オープンデー 2014

つくて、奏でて、チャレンジサマー!  
【日時】平成26年8月3日(日) 10:00~17:00  
【会場】旭区民文化センター サンハート (二俣川ライフ5F)  
【料金】入場無料、自由(一部有料・要申込)  
【内容】

- なおやマンのヘンテコパーティー  
「音の世界を大冒険」音を楽しむ参加体験型ショー!  
①11:00~ ②14:00~ (各回約60分/100名)★
  - フルートミニコンサート&体験会  
①12:00~ ②15:00~ (各回100名)★
  - 琴ワークショップ&ミニコンサート  
ワークショップ 10:00~10:30 (★受付終了)  
ミニコンサート 13:00~13:45(30分前に整理券配布)
  - キャンドルづくりに挑戦! (各回30分前に整理券配布)  
①10:15~ ②14:30~ (各回20名)お一人様300円
  - 一日館長・あさひくん握手会&ぬりえコーナー
  - 親子de紙芝居 ①12:30~ ②16:30~ (30分程度)
- ※★印には事前申し込みが必要です。  
詳しくは、サンハートのホームページ等でご確認を。

## 第三回 サンハート・アンサンブル・オーディション

クラシックアンサンブルのオーディション。今年度は「弦楽ピアノデュオ」「管楽ピアノデュオ」「室内楽」の三部門を開催。聴講は入場無料・自由。本選においては、観客の皆様による聴衆賞の審査も実施します。(※オーディション応募は締切りました)  
【開催日】予選:平成26年8月9日(土) 本選:平成26年8月10日(日) 時間未定  
【会場】旭区民文化センター サンハート ホール  
【出演】ヴァイオリンとピアノ、クラリネットとピアノ、ハーモニカデュオ、フルートカルテット 他  
【料金】入場無料・自由

## あさひ名画座プロジェクト特別企画

### 映画づくりワークショップ 3時間で映画を創ろう

当日初めて出会った人達で90秒の映画を創ります。監督・カメラ・脚本・俳優...あなたも映画創りにチャレンジしてみませんか?  
【期間】平成26年8月16日(土) 13:30~16:30  
【会場】旭区民文化センターサンハート ホール  
【料金】500円 【申込み】先着順  
【お問い合わせ】横浜市旭区民文化センターサンハート TEL 045-364-3810

WEショップ・旭は海外支援のためのリユースショップです

**WEショップ・旭**

**サマーセール**

**8/6(水)~8/9(土)**

8/5(火)はセール準備のため、15時に閉店します

**全品半額**  
(一部除外品あり)

**アジアコーナー!!**  
7/31(木)~8/2(土)まで  
アジアグッズを陳列します

**夏休みのお知らせ**  
8月10日(日)~17日(日)

指定NPO法人 WE21ジャパン・旭  
〒241-0825 旭区中希望が丘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://we21asahi.blog.fc2.com/>

**雨の目を楽しく**

■今年の梅雨は雨量が多く、日本の四季でないような気がします。しとしとと降る情緒ある雨がなつかしいような...。ずぶぬれになるので、今年はレインコート、バックカバー、長ぐつなど買いそろえました。デザインも豊富でたくさん出ています。お気に入りを買って、少しでも雨の気分を盛りあげたいです。

(東希望が丘のKさん)

**はがきも値上げ**

■実家の後片付けをしてきた古い切手がゾロゾロ出て来たのでこれからの応募に使わせて頂きます。組み合わせの計算を間違わない様に気を付けます。

(中沢のNさん)

**みなさんの声**

私には何か違和感を感じます。宛に電話を入れ確認しろと言ったところ、やはり詐欺で息子がそのようなことには無いと言われ安心を失いました。

旭警察に電話したところ、あまり深入りも危険なこと不起こるかもしれないと言った。

(今宿のTさん)

**新聞に慣れて**

■朝日小学生新聞、軽い気持ちでとり始めたのですが、小4の息子はすっかりハマってしまい、活字をよむのにも慣れ、ニュースにも関心をもつようになり、とてもよかったです。

一娘もよんでくれたら...と思っていま

(笹野台のKさん)

**プレゼントコーナー**

締切: 7月25日(金)15時 チケットは基本2枚1組です

<前号のプレゼント応募倍率>  
応募総数496通(当選数/応募数)  
1位: 東急系映画館チケット(10/85)9倍  
2位: 「すりへらない心」(1/5)5倍  
3位: 旭ジャズまつり (10/45) 5倍

**わかれ、警察には連絡してある**

と言え、もう、かかることは無いでしょうとのことでした。

次の日、妻と連絡がとれないものだから(携帯の電源を切っていた)家の方に電話があり、私が出たところ、昨日と同じことを言っていたので、ちよつとからかかってやろうと「お前の出た幼稚園は何だったの?」と問いかけたところ、しばらく沈黙していたが「笹野幼稚園だ」と言ったので「そんな所はない」と言っていたところ、急に切れてしまいました。

当店ホームページ「さわやかマイタウン」  
<http://sawa-info.net/>

照会番号が分かる方はネットからプレゼント応募可能! 掲載記事が500本を突破!

<今月の主な追加更新情報>

- 「あさひ寺子屋」ご案内に加え、関連情報も
- キボカフェ、7/25~に子ども向け夏休み特別教室
- ズーラシアのとなりの森でワークショップ開催
- 畠山重忠公生誕850周年記念の連続イベント
- 【読者の声】さわイン未掲載のお便りなど計54本

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	東急系映画館共通鑑賞券	10組	全国	8~11月	東急系映画館で1名様1作品に限り有効。
2	神奈川新聞 花火大会	1組	桜木町	8/5(火)	19時打上開始。カップヌードルミュージアムパーク(芝生席)から携帯シートでの鑑賞。椅子席ではありません。荒天の場合翌日
3	八景島親子セット	5組	八景島	-9/30	アクアリゾートパス(水族館4施設)。大人、子供1枚ずつのセット。
4	こどもの国	15組	こどもの国	-12/30	8/31まで別途入場料(大人600円子供300円)でプール利用も
5	大磯ロングビーチ	5組	大磯	-9/12	平日券。個性豊かな9つのプールで弾ける楽しさ!! 溢れる笑顔!
6	ヨコハマ恐竜展	5組	みなとみらい	-8/28	パシフィコ横浜。世界最大級ティラノサウルス実物頭骨が横浜に!
7	ウルトラマンフェスティバル	10組	池袋	7/25-8/31	池袋サンシャインシティ4F。ライブステージも見られます!
8	そごう美術館	20組	横浜	-9/7	「エヴァンゲリオン展」生原画300点を初公開!
9	江戸東京博物館	10組	両国	-9/15	日本発掘「発掘された日本列島2014」
10	三菱一号館美術館	10組	東京	-9/7	オルセー美術館発 冷たい炎の画家「ヴァロトン展」 <b>期間限定券</b>
11	横須賀美術館	12組	馬堀海岸	-8/31	「キラキラ ざわざわ ハラハラ展」親子で楽しい美術館賞!
12	ベイスターズ VS 巨人①	19組	関内	8/6-8/7	6日(水),7日(木)共18時~ 内野指定C席 横浜スタジアム(注)
13	ベイスターズ VS 阪神	12組	関内	8/15-8/17	15日(金),16日(土),17日(日)共18時~ 内野C席 横浜スタジアム(注)
14	ベイスターズ VS 広島	7組	関内	8/19-8/21	19日(火),20日(水),21日(木)共18時~ 内野指定C席 横浜スタジアム(注)
15	ベイスターズ VS 巨人②	15組	関内	8/29,8/31	29日(金)18時~,31日(日)17時~ 内野指定C席 横浜スタジアム(注)
16	マリノス VS 柏レイソル	11組	新横浜	8/9(土)	19時キックオフ Jリーグ 第19節 自由席 日産スタジアム(注)
17	アディダスカップ 準決勝	5組	三ツ沢	8/1(金)	16時キックオフ 日本クラブユースサッカー選手権(U-18)大会 三ツ沢公園(注)
18	アディダスカップ 決勝	5組	三ツ沢	8/2(土)	18時キックオフ 日本クラブユースサッカー選手権(U-18)大会 三ツ沢球技場(注)
19	朝日クッキングサークル	30名			「八月の献立」8月号小冊子17頁。タコとスイカの土佐酢ジュレ他9品紹介
20	「なぞとき」創刊号セット	4名			朝日ジュニア百科週刊「なぞとき」創刊号。ひみつの文字が浮かびあがるライトペン付き
21	へえな会社	1名			「ぼく、オタリーマン。」の「よしたに」と朝日新聞が先進的な39社を徹底レポート!
22	ドラえもんノート&ファイル	29名			「のび太の大魔境」公開記念。B5サイズ白紙ノートとA5判クリアファイルのセット

**さわイン日記**

2011年夏、私を含む旭区内の有志5人で、日本製で精度が高い放射能測定器「ミスターガンマン」を購入し、近隣の放射線量の調査を開始しました。

原発事故で飛散し土壌などに堆積した放射性物質から出ている放射線を「自ら測る」ことに重要性を感じたからです。メンバーは、旭ジャズまつりの徳留さん、今宿コミュニティガールの木村さん、子どもたちを放射能から守る会の錦織さんと友人で護憲活動もされている松原さんです。

グループ名は測定器の名を借りて「あさひガンマンネットワーク」。その活動で得た情報や測定結果は、この「さわイン」やホームページ「さわやかマイタウン」でもご紹介した通りです。自ら調査して初めて知ることや気付くこと、進めるうちに知り合う方たちとの交流でたくさん得るものもございました。

測定は昨年の夏までで一旦休止していますが、その後も各自の近況報告も兼ねて、関連したテーマで勉強会を開くなどして月1回は集まっておりました。そして、次なる活動を模索しているなか、たま

たま当営業所隣の旧店舗2階が空いていたことから、ガンマンネットワークを発展的に解消し、新たにその空間を有効活用する学びの場「あさひ寺子屋プロジェクト」を発足することにいたしました。メンバーは、

いずれも多方面で活躍され、講師経験なども多い方ばかりだったため、当初はメンバー各自が主催者となり、さまざまな企画を準備いたしました。

お子さまから高齢者の方まで、幅広いみなさまに興味をもっていただける有益な内容ばかりかと思えます。

メンバー外が関係する企画にも「ひだまり日記」著者の中田さんとの座談会や、笹野台商店内青果店の関さんの面白ソング教室などもございます。

詳細は本日折込の別冊チラシをご覧ください。ちなみに、築20年以上の旧店舗は、劣化部分もあり御見苦しいところもございしますが、一応クレーラーは効きます。初めての試みで至らない点もあるかと思いますが、多くの方のご参加をお待ちしております。

(店長 安達)

〒241-0816  
旭区笹野台  
4-65-12

ASA三ツ境北部  
さわやか  
インフォメーション  
宛

196号

- 応募内容**
- ①住所
  - ②領収書氏名
  - ③照会番号(又はお電話番号)
  - ④ご希望のプレゼント(第3希望まで)
  - ⑤ご意見・ご希望

- 応募方法**
- ①ハガキ: お店のポストへ持参もOK! 郵便事情により、到着が遅れますのでお早めに!
  - ②FAX: 045-391-7357
  - ③Eメール: [asaeldar@dream.ocn.ne.jp](mailto:asaeldar@dream.ocn.ne.jp) (件名を「〇号応募」として送信してください)
  - ④当店ホームページ「さわやかマイタウン」  
<http://sawa-info.net/>からも応募できます

●当店配達エリアで当店取扱新聞ご購入の方限定のサービスです。応募は1家族あたり1本です。  
●当選発送は8月2日頃迄に行なう予定です。  
●お申し込み多数の場合は抽選となり、発送をもって発表とさせていただきます。はずれの場合の連絡はございません。  
●お客様からご応募いただいた個人情報、当ASA三ツ境北部において適切に管理いたします。また、当店より商品・サービス等に関する各種ご案内をさせていただきます。