

# 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

今年も「さわやかイン」は、購読者の皆様へ、地域の情報や交流の場を提供させていただきます。皆様の参加を楽しみにしております。

◆**ミルクセンターあさひ**

2月3日 営業開始!

2月から森永乳業特約店として宅配をはじめます。

これまでの新聞の情報や知識に加え、皆さまの健康への一助となる商品のお届けもいたします。

●宅配のご依頼期間は自由です。いつでもお申し込みいただけます。中止もお客様都合で承ります。

●ご請求は月初月末締めで計上いたします。当店の購読者様でしたら新聞代と合わせてのお支払いになりますので手続きは不要です。

●宅配は毎週火曜と金曜に実施。配達時間は午前4時～午前10時まで定めております。

●宅配のご注文は、週4本以上から承ります。(受注基準は申込状況により異なります)

や配達ルートがある程度落ちつきましては見直し予定ですが、まずは週4本以上から始めさせていただきます。

専用ダイヤル 45338881 を新設いたしました。ASA三ツ境北部へご連絡いただいても対応いたします。

●購入より宅配ですと買い忘れがなくなりやすくなります。習慣化が大事です。商品一覧は市販されているものと違い、宅配専用商品化されています。味も明らかに違い、試飲は随時用意させていただきます。

●宅配BOXのご用意もございません。(店長安達)

★本日折込の5種の森永チラシもご覧ください。

森永宅配商品価格表	容量	価格(税別)
① 森永カルダス	180ml	135円
② ラクトフェリンFe	180ml	135円
③ うるおうグルコサミン	125ml	135円
④ 養沢九ミヤミルク	125ml	135円
⑤ カラダ強くなるのよーグルト	110g	135円
⑥ カラダ強くなるヨーグルト	100g	135円
⑦ A濃厚エースミルク	180ml	135円
⑧ もろみ黒酢	125ml	135円
⑨ グルコサミンとコンドロイチン	125ml	135円
⑩ Q10美人	125ml	135円
⑪ 充実野菜	125ml	135円
⑫ 緑茶習慣	200ml	135円
⑬ 国産大豆100%の調整豆乳	200ml	135円
⑭ 森永牛乳	180ml	135円
⑮ 森永コラーゲン	180ml	135円
⑯ 森永マミー	180ml	135円
⑰ 絹ごし豆腐	290g	145円

※同業販売店に聞いたところ一番人気はミルクカルシウムとピフィズ菌が一度に摂れる「①森永カルダス」。次にCMでお馴染みの⑤⑥「ラクトフェリン」ヨーグルトです。



morinaga

◆**2月より、配達区域割りを一部変更させていただきます**

現在4区配達を担当しております久保田秀夫が今月いっしょに退職いたします。高齢で体力の限界を感じ昨年より引退を考慮しておりましたが、当店の無任をきいて頑張り続けました。当店の経営事情も踏まえ増員させていただきます。

●4区エリア(金谷谷丁目・2丁目)の一部、今宿町の一部の変更を中心に、各区域の一部に変更が生じますが、配達時間の遅延や新聞が届かないなどの不手際がないよう万全の態勢で実施いたします。

●迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

●また、古紙回収日が2月より、第2日曜日から第1日曜日に変わります。ご迷惑を。変更のあるお宅にはお知らせチラシを入れさせていただきます。また、前日(土曜)に入る黄色の紙でご確認ください。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

◆**北海道「感動いちば」今月のおすすり商品**

新年あけましておめでとうございます。新しい年、皆さまはどのように迎えられるでしょうか？

今年も種やかが皆様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。さて、昨年北海道では台風や大雪など天災が相次ぎました。「試練の年」

◆**1月28日(土) 15:00～17:00 「原発のいまとこれから」**

「日本はなぜ脱原発できないのか(小森敦司著)」をみんなで読み進めます。

原簿のみは10年間管理しなくてはならないと国が発表しています。アメリカ大陸に現れたホム・サピエンスが進化して今人類になったのとはほぼ同じ年数です。この途方もない年月とその方法をどうすればいいのか? 解決法もいつからないまま、再稼働で原発「3」は増え続けています。(綿織)

◆**1月28日(土) 15:00～17:00 「私たちの生活と憲法」**

前回の「憲法と選挙」が十分な学習が出来ませんでしたので、今回も同じテーマで実施します。

憲法前文の「正当な選挙」と「公選選挙法」の関係、いわゆる「7条解散」の問題なども検討したいと思っております。2月は1月の会の時に相談します。(松原)

◆**11月に雪が降った時、目の見えな方が歩く黄色のボードの上はすべりやすくなります。**

テニスコートの丸いところがあつたのでお詫言います。

皆さん気がつかないよう。また雪が降るからすべりやすくなります。(宿の一人)

◆**家族の帰宅時間がバラバラで何回も夕食の支度をすることが増え、最近はおでん、シチュー、カレー、丼ぶりものが増えています。**

何回も直しても美味しいメニューを増やさないで、と新聞のお料理記事を真面目に見ている今日この頃です。(宿の一人)

◆**同じ「苦労」をされている方も多いのでは? 皆さんお知恵をお貸しください。**

◆**「あさひ寺子屋」開催の講座**

●**大人のための天声人語塾** は今月は都合により、1月20日に開催済みです。ご了承ください。

●**あさひ寺子屋申込み方法**

・事前に当店で、電話かFAX、メール等で参加者のお名前・ご住所・当日連絡可能な電話番号をお知らせください。全講座無料。お申し込みは各企画開催日の前々日の15:00まで。

◆**「高華八猫テイル」をすつとスラップ**

しています。当時の庶民の生活が生きたと伝わってきて非常に面白いです。それにも漱石の博識と世の中を客観的に俯瞰した営みの視線に感心するばかりです。

新聞販売店の経営も大変なですね。デジタルにはないアナログの良さもあります。新聞が溜まっていて、一人暮らしの方の見守りをビジネスにできないものでしょうか? (笹野台のSさん)

◆**「感動いちば」菊地**

★本日の折込チラシををご覧ください。ご購入いただいた皆様からの感想もお待ちしております。

◆**「雪道の注意」**

◆**「博識と視線に感心」**

◆**「献立苦労します」**

◆**「みんなの声」**

## サンハート ご案内

サンハート区民企画2017

■**パレタインコンサート**■

記念すべき10回目のコンサート!今回は2名のゲストをお迎えしてお送りいたします。

【日程】2月12日(日) 14:00開演 / 13:30開場

【会場】旭区民文化センターサンハート ホール

【料金】全席指定 一般2,500円(当日2,700円)、ペア券4,000円(前売のみ)

【出演】杉本正と横浜弦楽五重奏団  
吉川秋子(Vn)、鈴木葉子(Vn)、泉恵子(Va)、只野晋作(Vc)、杉本正(Cb)

【ゲスト】吉田真梨(Pf)、吉川禎一(Tp)

サンハートよみかきセサポーターによる ■**おはなしかい**■

えほんの読み聞かせや手遊び歌など、親子でお楽しみいただける企画です。

【日時】2月3日(金)、2月20日(月)  
各日 10:30～11:00

【会場】サンハート ホールロビー

【料金】無料【申込】予約不要 当日直接会場へ

■**JAZZ LIVE**■

白熱と興奮のジャズライブ!

【日時】3月4日(土)  
16:00開演 / 15:30開場

【会場】サンハート ホール(全席指定)

【料金】一般3,000円 高校生以下2,000円

【出演】大坂昌彦(Ds)、川嶋哲郎(Ts)、川村竜(B)、スガダイロー(Pf)

※前売り券が完売の場合、当日券の販売はございません。

【申込み・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

## 14th Bell Flower ハンドベルコンサート

【日時】4月16日(日)  
14:00開演(13:30開場)

【会場】横浜市旭区民文化センター  
サンハート ホール(二俣川ライフ5F)

【指揮】大塚安宏

【演奏曲目】動物の謝肉祭より Soliloquy for Bells  
おもちゃの 愛の挨拶他

<入場無料(整理券が必要)>

【整理券のお申込方法】

★往復はがきでお申込みください  
(お申込み1件につき整理券2枚まで)

★受付期間：2月22日(水)～2月28日(火)

往信面(宛先記入側)の裏面に

整理券希望：〇枚(申込み1件につき整理券2枚まで)

・〒郵便番号 ・ご住所 ・お電話番号

・お名前(フリガナ)

※整理券2枚希望の場合はご来場者のお名前を2名必ず記入してください

宛先の住所  
〒241-8799 横浜市旭区本村町44-2  
横浜旭郵便局・局留め(ℓ777-3021事務局)

返信面には

返信先のご住所・お名前記入(返信面の裏面には何も記入しないでください)

※お願い

□受付期間以外のお申込みは無効とさせていただきます(受付期間厳守・消印有効)

□定員を超えるお申込みがあった場合は抽選とさせていただきます(整理券は3月中旬に発送)

□お子様をお連れの方は他のお客様へのご配慮をお願いいたします

■主催：Bell Flower ■後援：NPO法人日本ハンドベル連盟 横浜市旭区民文化センター

■お問い合わせ：コンサート事務局  
045-366-9284 / 045-361-1209

◆**「あさひ寺子屋」開催の講座**

◆**「大人のための天声人語塾」** は今月は都合により、1月20日に開催済みです。ご了承ください。

◆**あさひ寺子屋申込み方法**

・事前に当店で、電話かFAX、メール等で参加者のお名前・ご住所・当日連絡可能な電話番号をお知らせください。全講座無料。お申し込みは各企画開催日の前々日の15:00まで。

◆**「高華八猫テイル」をすつとスラップ**

しています。当時の庶民の生活が生きたと伝わってきて非常に面白いです。それにも漱石の博識と世の中を客観的に俯瞰した営みの視線に感心するばかりです。

新聞販売店の経営も大変なですね。デジタルにはないアナログの良さもあります。新聞が溜まっていて、一人暮らしの方の見守りをビジネスにできないものでしょうか? (笹野台のSさん)

◆**「感動いちば」菊地**

★本日の折込チラシををご覧ください。ご購入いただいた皆様からの感想もお待ちしております。

◆**「雪道の注意」**

◆**「博識と視線に感心」**

◆**「献立苦労します」**

◆**「みんなの声」**

### 笹野台地域包括支援センター

## 精神保健福祉 ボランティア講座

こころの病について知り、同じ地域に暮らす仲間としてサポーターへの第一歩をふみだしてみませんか?

基調講演会  
**「精神障害とは何か?特性を学ぶ」**  
 【日時】第1回 1月28日(土) 10:00~12:00  
 【会場】笹野台地域ケアプラザ  
 湘南精神保健福祉事務所 長見 英知 氏  
 第2回2月7日(火)・第3回2月28日(火)  
 各日 10:00~12:00

上記日程の他に、旭区内の精神保健施設等での体験実習もあります。

●講座内容  
 「精神障害ってなんだろう?」  
 「旭区の現状」  
 「当事者・家族からの話」  
 「ボランティアとしての心構え」他

●対象  
 テーマに関心があり全回出席できる方50名

●受講料 無料

《お申込み・お問合せ先》  
 笹野台地域ケアプラザ 電話 367-2330

### フックキング

料理 堀江ひろ子  
ほりえさわこ  
撮影 木村石

## レンコンの落とし焼き

【作り方】  
 ①レンコンは酢水(分量外)につけて水けをきり、すりおろしてボウルに入れる。  
 ②エビは殻をむき、背わたを取ってみじん切りにし、包丁の背で軽くたたく。  
 ③①に②を入れて混ぜ合わせる。  
 フライパンにサラダ油を中火で熱し、③をスプーンで適量すくって落とし入れ、薄い焼き色がつくまで両面を焼く。

●材料(2人分)  
 レンコン 100g  
 エビ 100g  
 サラダ油小さじ2  
 万能ネギ(小口切り)4本分  
 片栗粉小さじ2  
 塩少々

### みんなの声

集金や営業担当などお客様と対面する機会のあるスタッフは、高齢者の方には気づかない心掛けておられます。

### 学生の紙離れに

いつも楽しく読んでいます。「さわやかインフォメーション」PC、スマホ時代に紙面で読む情報は高齢者、学生にいつでも手にできる事は最高です。紙面の都合もあるのですが、学校(学級新聞)に「コーナ」を「みんなの声」にスペースを準備して少しでも

### あげます!

外形サイズは幅22.5×奥行38×高さ43センチです。米投入口からの場合は10kg、上から入れた場合は13kgの米がストックできるライスボックスです。

一回の吐き出し量は1・2・3合の3種類。紙1枚ですが使用説明書もあります。10年ほど使ったと思います。取りに来ていただけると助かります。(中沢のささ)

### 応募方法

ご応募掲載期間中は「さわインプレゼント」の応募期間です。当店からお申し出者さまにお知らせ(当店からの仲介はここまで)お申し出者さまから、ご連絡とお引渡しとなります。ご連絡がない場合は、お申し出者なしが選考漏れとご解釈下さい。

### 紙離れの子供達を新聞に目を向けてくれたら

紙離れの子供達を新聞に目を向けてくれたらな〜と思います。

(笹野台のささ)

※そうなんです。学校の内のことはなかなか知る機会がありませんので、さわやかインフォメーションを地域の皆さんと子供さん方の情報交換の場としてお役立ていただければと思います。

というわけで、次号特集で「リバーズ」に変えて「子どもたちの今」にしてみました。悩み事・流行っているもの・クラブ活動・お便りのメニュー・気になって

### 着物を着ましよう

タンスの中にある着物が眠っていませんか? 着物から小物までお貸しします。

【時間帯】10~12時、14~16時  
 毎月1~3日 1回1000円  
 【連絡先】 ☎367-2732  
 電話 3911-3337 まで

## プレゼントコーナー

締切: 1月27日(金)15時 チケットは基本2枚1組です

◆注目は「ミルクセンターあさひ」オープン記念! プレゼントは100名様!

＜前号のプレゼント応募倍率＞  
 応募総数764通(当選数/応募数)  
 1位:パンクのケーキ(6/88)15倍  
 2位:109シネマズ映画券(10/95)9.5倍  
 3位:貴さのそば(5/47)9.4倍  
 4位:増田屋のそば(3/18)6倍  
 5位:朝日の出版物(1/4)4倍

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	オープン記念牛乳セット	100名			①森永カルダス ②カラダ強くなるのヨーグルト ③うるおうグルコサミン ④贅沢プレミアムミルク 各1本、計4本セットでお届けします! ※ピンでのお届けになります。回収に伺いますが、強引な勧誘などには行いませんのでご安心ください。
2	109シネマズ&ムービル	10組	横浜他	-3/20	1名様1作品に限り有効。4ビル・109シネマズグラパリーモール等8館共通鑑賞券。109シネマズ湘南・ニ子玉川は使用不可。109シネマズグラパリーモールは2月中旬まで休館します。休館後使用不可
3	ファンタジーキッズリゾート	10組	海老名	-3/22	1日遊び放題券。子どもと家族のための全天候型室内遊園地
4	おふろの王様	5組	瀬谷他	-3/31	平日券 瀬谷駅南口より無料送迎/バス有。天然温泉で温まろう!
5	油壺マリナーパーク	5組	三崎口	-3/31	楽しさがギュッと詰まった海のレジャーランド・水族館
6	東京ドイツ村	10組	袖ヶ浦	-3/31	1枚でのご提供。1枚で乗用車1台(最大10名)又は車以外1グループ5名迄入場可。ウィンターイルミネーションは3/31迄開催!
7	こどもの国	10組	こどもの国	-6/30	2/26まではスケートもできるよ! 入場料+貸靴は別途料金
8	日本新聞博物館	5組	日本大通り	通年	新聞製作工房で、写真入りのマイ新聞が作れます
9	箱根ガラスの森美術館	5組	箱根湯本	-3/31	ヴェネチア仮面祭開催中! 仮面やマフを身につけて記念撮影可
10	そごう美術館	40組	横浜	2/4-2/21	再興第101回「院展」現代日本画の精粋の数々を展覧
11	山種美術館	10組	恵比寿	2/16-4/16	「日本画の教科書」東京編-大観、春草から土牛、魁夷へ-
12	サントリー美術館	10組	六本木	-3/12	新収蔵品「コレクターの眼」ヨーロッパ陶磁と世界のガラス
13	朝日クッキングサークル	30名			「旬やさい帖」2月号小冊子17頁。ハクサイとホウレンソウ等9品と連載マンガ1本
14	「キャプテン」新聞	5名			スポニチ発行。ちばあきお画「キャプテン」タブロイド版 1~56号完結セット(注)
15	朝日の出版物 ①②	各1名			①「週刊20世紀」20世紀を振り返るビジュアル誌/昭和22年、64年の2冊組 (注) ②「アサヒグラフィック別冊」美術特集西洋編「ラファエロ」「レンブラント」 ①②を明記ください
16	朝日新聞号外集 2016	12名			あの感動をもう一度! 『リオ五輪特集』(注) リオ五輪のハイライト(2016年8/4~22の号外)をカラーで見直すB4サイズ保存版
17	デイジーボールペン	3名			ゲルインキ水性ボールペン(黒) ミッキー・ドナルド・デイジーのいずれか絵柄お任せ
18	クリアファイルセット	20名			A4サイズ。さわインちゃん柄と東京新聞イメージキャラクター(又吉直樹さん&遼河はるひさん) 柄各1枚の2枚組

(注) 経年の傷みや汚れがあります事をご了承ください。

### 旭区でも本棚 キックオフイベント

お店・団体・個人などの持つ本(本棚)を図書館化(シェア)する「マイクロー・ライブラリー」という活動が全国に広がっています。

旭区でも始めたい! それを旭区でも始めたい! 旭区でも本棚のキックオフイベントが開催されます。

本を登録すれば表紙画像が自動で一覧表示されるネットサービスを活用し、どこにどんな本があるかわかる

【会場】旭区市民活動支援センター「みなくろ」 ※鶴ヶ峰駅直結のビル4階  
 主催:旭区まちづくりポット 問合せ:04555503264 (迄田)

【日時】2月19日(日) 10時30分~16時

当日の催しは、プレゼン(10時30分)、ピリオドバトル体験会(13時30分/要申込み)は時間が決まっていますが、「ライブラリー」のデモ、オスズメ本の解説付展示、司書によるブックソムリエ、オリジナル手作りワークシヨップなどは、開館時間内は出入り自由で楽しめます。

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! 掲載記事総数、たいてい902本!!

- ### ＜今月の主な追加更新情報＞
- 1/22◆読まぜに参加! ビジネス書読書会@旭図書館
  - 1/22&2/26◆唯子川のアク遊上プロジェクトワーク
  - 1/23締切◆2/4◆大根・白菜収穫体験 in 都岡
  - 1/28◆人が集まる魅力的な企画の立て方セミナー
  - 2/11◆ご近所みる地域の底力/講演~福祉大会

〒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  
 226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番号もご記入を(第3希望まで)  
 ⑤ご意見・ご希望

●当配達エリアで当店取扱新聞購読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2月4日頃までに行う予定です。  
 ●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。  
 ●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く場合がございます。

### 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!  
 ②FAX: 045-391-7357 お間違えなく!  
 ③Eメール: asaeldar@dream.ocn.ne.jp (件名を「〇〇応募」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/> から応募できます

### さわイン日誌

「辛いことがあったら、次には良いことが待っている。」こんな法則が頭をよぎる時があります。牛乳販売店の新規開業を前に、旧店舗の改装や整理を急ぎ、退職者に伴う区域編成と店内体制の変更、急病によるスタッフの欠員の穴埋めを進めながら、積雪に怯える業務が集中する月は初めてです。先日NHK「ガッテン」で牛乳の血糖値改善と糖尿病予防や肥満防止に良いと放送されていたと聞きました。今月で1回終了するようので森永乳業の「コトフエリン」のCMもみかきました。

新規オープンにはちよつと追い風かなと期待。たくさん申込があれば報われます... (店長安達)