

さわやかインフォメーション

今宿サマーフェスタ

本日2日目、本日まで。皆さんでお越しく下さい！

会場	8月20日(日)10:00～15:00	
ケアプラザ	■模擬店 やきそば・カレーライス・たこ焼・焼き鳥・チヂミ・山菜おこわ・白玉あずき・わらび餅・かき氷・飲み物・ポップコーン・綿菓子ほか	
1階	交流コーナー	■販売 地域作業所のみなさんによるお菓子 ■体験教室 車椅子体験 ■大道芸・ハワイアンバンド・フラダンス
	多目的室	■健康フェア 10:00～12:00、13:00～15:00
2階	地区センター	■利用団体の発表 11:00 今宿スクエアダンスクラブ 11:30 太極拳 黄河の会 12:00 あさがお連 12:30 オキカフラサークル 13:00 サニーママダンスサークル 13:30 今宿三味の会 14:00 旭音っ鼓
	フリースペース	■利用団体の展示・体験 ★新婦人リフォームくん (洋服小物の展示) ★今宿絵手紙友の会 (絵手紙) ★ローズガーデン (手芸) ★メジロ会 (バードカービング) ★ステッチハウス (刺繍) ★ユービーズ (ビーズ作品) ★キッズ書道 (書道)
2階	中小会議室	■利用団体の展示・体験 ★アトリエ今宿・水彩今宿300 (水彩画) ★布あそび (ちりめん細工) ★グループリーフ (紙バンド手芸) 「ミニかご作り体験」 ★今宿バードカービング ★旭パソコンボランティア
	地区センター	■利用団体の展示・体験 ★ガラスアートかがやき「タイルとガラスアート遊び」 ★さくら書の会 (書道) 「書道体験」 ★今宿写経の会 (写経) 「写経体験」
	料理室	■喫茶コーナー ★コーヒーボランティア「ペリゴール」 サイフォンで淹れる本格派コーヒー ほか
	工芸室	■ミニ縁日 ヨーヨー・輪投げ・お菓子作り
	和室	■親子のお抹茶コーナー ★親子で茶茶茶
	プレイルーム	■お楽しみ企画 ・マジック ・紙芝居 (としよくん) ・よみきかせ (くれよん)
	その他	■地区センター利用団体の展示 【図書コーナー】★ファンタジー(色鉛筆画) ★峯の会(書道) ★ドライピングシュミレーター体験 【工芸室前廊下】★墨泉会(水墨画) 【中会議室前廊下】★さくら書の会(書道)
		★がついているサークルでは、体験もできます。(実費がかかる場合あり) 内容・時間などは変更になる場合もございます。ご了承ください。 ◆地区センター各部屋・フリースペース・娯楽コーナー・閲覧コーナー・交流コーナーなど、通常利用ができません。 ◆一般車両の駐車はできません。公共の交通機関をご利用ください。

みんなの声

庭のあれこれ

■庭の雑草に苦労しています。除草シートが好きでないのに、チップをまいたり、今の時期だと枝豆、青菜のゆで汁を熱いうちにまいたりしています。(ヤケドしないように)

■母から受け継いだ庭の手入れが楽しみですが、でも今年は雨が降らず日差しが強いので、水やりだけで精一杯。庭仕事は当分お預けです。(笹野台のNさん)

■庭いじりは、好きですが、暑い日が続く、蚊もいるので、とても大変です。朝早い時間か、夕方日が陰ったら小まめに短時間でもお手入れする様

ベルマーク収集活動

当店の郵便ポストの下の方に、「ベルマーク回収箱」が設置されており、時節、笹野台小学校の委員さんが集めに来られます。

ベルマークは、文房具類の他、マヨネーズ、カレールー、砂糖、お酒や、チヨコレートなどお菓子類、ファミリーマートのおおすびなど、気をつけて見ると色々な商品に付いています。さわインプレゼント応募を、当店ポストに投函される際などにお持ちいただければ幸いです。

ベルマーク収集活動

お子さま方は、夏休みの宿題仕上げに大忙しでしょうか？体調管理に気をつけて、元気に過ごしてください。

■今月の感動いちば(通販品) 24日の折込で！

今月の感動いちばイチオシ商品は、小さなお子さんも嬉しい「北海道産お肉セット」と今だけ「銀毛鮭『銀聖』鮭切り身」です！

道産のお肉なので安心安全、これからの行楽シーズンやバーベキューにもオススメです！銀毛鮭の切り身は、賞味期限の関係でお値打ち価格になってます！朝ごはんのお供、おにぎりに贅沢にかがでしようか？詳しくは、24日木曜日朝刊の折込チラシをご覧ください！(感動いちば菊地)

サンハートご案内

◎第61回 あさひ亭まねき寄席
～小南治改め三代目小南襲名記念
桂小南治 落語会～

【日時】 9月2日(土) 13:30開場 14:00開演
【会場】 旭区民文化センターサンハート ホール
【料金】 一般前売券:2,000円(当日券:2,200円)
ペア券:3,500円(前売のみ)
中学生以下:1,000円(当日券:1,200円)
※前売り券完売の場合、当日券はございません。
※全席指定。
※未就学児のご入場はご遠慮ください。

【出演】 桂小南治、三笑亭可風、新山真理、三遊亭くま八



◎サンハートよみきかせ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。

【日程】 9月14日(木) 10:30～11:00
【会場】 旭区民文化センターサンハート ホールロビー
【料金】 無料
【申込】 予約不要 当日直接会場へ

◎サンハート音楽ホールでスタインウェイを弾きませんか？

サンハート自慢のフルコンサートグランドピアノ(スタインウェイ)を1時間単位でご利用いただけます。音楽ホールの雰囲気を感じながらのピアノ練習にぜひご利用ください。

【日時】 9月6日(水)、9月20日(水)、9月21日(木)、9月25日(月)
【料金】 1時間 2,000円/連続2時間 3,800円
※各日1枠/1枠連続2時間まで
【申込】 9月5日(火)まで
※電話もしくはサンハート窓口でお申込み下さい。
※先着順/定員になり次第受付を締め切ります。
※申込期間が過ぎてもキャンセル空きがある場合がございます。電話もしくはサンハート窓口でご確認ください。

【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

切手を探して

■葉書代値上りの為、古い切手をさがし出し貼っています。大きさをいろいろです。(今宿のAさん)

※消費税が3%の頃、手紙の料金が62円でしたので、今葉書に貼るにはピッタリの額ですね。デザインや色柄が綺麗な切手はもう側も嬉しいものです。(今宿のOさん)

ゴーヤ

■毎日暑い日が続いています。先日いただいたゴーヤが成長し(7月14日(金)に)ゴーヤのオイスター炒めとして食しました。とてもおいしかったです。ありがとうございました。(笹野台のーさん)

■5月号で緑のカーテン用にお分けた苗、立派に育ってよかったです。

夏野菜のレシピ

■毎月集金時にいただく冊子がポストに入っていたので、留守の間に集金にいらしたのかとお聞きしたところ、しばらく雨の日が続くそうなので前倒しでポストに入れておきました、とのこと。雨にぬれないように、ご配慮いただいたようです。何度も足を運んでいただき、おどろいたのと、温かい心遣いに感激しました。暑さの厳しい日が続きます。お身体に気を付けて下さい。(笹野台のSさん)

※お気遣いのお便りをありがとうございます。

あげます!

■オカワカメ (雲南百葉) という野菜を希望者にお分けします。食べてみて気に入ってみたいという人があればムカゴもお分けできます。つる性植物です。5名様以上。(東希望が丘のーさん)

応募方法

さわインプレゼントの応募期間内、当店にお申し込みください。当店から申し出者さまにお知らせし(当店の仲介はここまで)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、選考漏れと解釈させていただきます。

Cooking

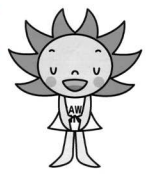


ゴーヤフリット

1人分384kcal 塩分0.8g ▷10分

- 材料(2人分)
- ゴーヤ・・・1/2本
 - 小麦粉・・・100g
 - 炭酸水・・・120ml
 - 揚げ油・・・適量
 - ①プレーンヨーグルト・大さじ1
 - ②パン粉・・・小さじ1/2
 - 塩・・・小さじ1/4
- 料理 jicca 鳥居佑香 撮影 片桐圭

- 【作り方】
- 1 ゴーヤはわたと種をつけたまま厚さ1cmの輪切りにし、小麦粉少々(分量外)をまぶす。
 - 2 ポウルに小麦粉と①を入れて混ぜ、炭酸水を少しずつ注ぎながら混ぜる。
 - 3 ①を②にくぐらせ、170℃の油でじっくり揚げる。





特集
子どもの夏のお手伝い

■子どもの夏のお手伝い:
「ゴミ出し、お風呂掃除を任せ
ています。プーたれながらもちゃんとやっ
てくれます。」
(今宿のYさん)

■夏祭りの山車や神輿の飾りつけに使う花
飾り作りを手伝ってくれました。花紙5
6枚を重ねて折ってホチキスで止め、少し
づつ開いていきます。夏祭りは7月末の土
日曜日。楽しみにしています。
(今宿のYさん)

※お祭りは楽しめましたが?
お便りの紹介が少なすぎてすみません。
厚木街道沿いのグラッチェガーデンズ二
俣川店が珈琲屋さんになりそうです。
今回の特集ですが「知らないうちに変
わっていたこと」にしてみましたと思
います。意識してみないと気づかないもの
ですね。街の景色や、旧友の相、家族の趣
味・嗜好、お盆に故郷に行つて発見したこ
と等、教えて下さい。

電話傾聴ボランティアグループ
旭ふれあいコール
電話 070-6982-1200
070-6983-1200
月・水・木曜日(月4週)・年末年始を除く
★9:30~12:00
私達は次のような活動をしています。

(1) お元気ですかコール
◎月2回定期的にこちらから電話をおかけする
サービスです(無料)。
電話で楽しくお話しています。
◎希望者は上記の電話番号までお申し込みください。

(2) ふれあいコール
◎誰かと話したい、なんとなく不安で、ひとり
ぼっちで寂しい、悩みを聞いてほしい(介護、
看病、子育てなど)…こんな時お電話をください。
じっくりとお聴きします。
※研修を受けたりリスナーが守秘義務をもってお聴
きします。
なお、この活動に興味をもち、リスナーとして
活動したいとお考えの方は、上記の電話番号ま
でご連絡ください。現場の見学や研修会も予定
しております。
旭ふれあいコール 代表 酒井むつ子
(電話 070-6984-1200)

本活動は、旭区のホームページに掲載されています。
(旭区 > 各課業務案内 > 高齢障害支援課)

① 8月25日(金) 14:00~15:30
「万人のための天声人語塾」
会場：笹野台1丁目伊藤さん宅
※詳しい案内は参加申込者に
お伝えします。

② 8月26日(土) 13:00~15:00
「私たちの生活と憲法」
安倍内閣は「憲法改正」を強行する
姿勢を崩していません。とりわけ、自
衛隊の存在を焦点化しようとしていま
す。「自衛隊」については、私たちの
中にもいろいろな意見、考えがありま
す。今回は自衛隊の歴史、現在の姿、
改編なども含めて、「自衛隊」につい
て考えたいと思います。
(松原)

③ 8月26日(土) 15:00~17:00
「原発のいまじつれから」
一緒に「天声人語」を読み、「タイ
トル付け」をしてみませんか?
前月1カ月分の「天声人語」をまと
めた冊子を当日差し上げます。
俳句をつくるような楽しさもあり、
俳句より手軽で簡単。日本語や時事問
題を学べるだけでなく、脳トレにもな
り、いいことばかり。
(徳留)

「あさひ寺子屋」開催の講座

ノーベル賞受賞アレクシエービッチ著
『チエルノブイリの祈り』を「脱線」し
つつ皆で読んでいます。
そこには、チエルノブイリ周辺の住
民の哀しみや苦しみ、みずみずしく
描き出されています。
チエルノブイリでは、80万人にも及
ぶ囚人や軍人が動員されて爆発し火災
を起こした原子炉を瞬く間に「石棺」
で覆いました。
しかし、福島は未だ「原子力緊急事
態宣言」が発令されたまま、減ったと
はいえ放射線の放出は続いたままです。
今から出来ること、私達にもありま
す。忘れずに諦めず、一緒に探って
いきませんか?
本がなくても途中からの参加大歓迎
です。
(錦織)

【あさひ寺子屋申込み方法】
・事前に当店まで、電話かFAX、メ
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。お申込締切は各企画開催
日の前々日の15:00です。
②③の会場は「いとう康宏事務所」
(笹野台1丁目1-30 森ビル202号)
です。(厚意でお借ししています。)

プレゼントコーナー
No.1「森永健康セット」
内容。市販されていない
特別な商品です。

① グリーンスムージー
すっきりファイバー
② グルコサミンと
コンドロイチン
③ 国産大豆
100%の調整豆乳

○さわイン日記
99年大晦日に他界した父は山
形県寒河江の11人兄弟の三男。
縁が薄かったため、私は兄弟の
半分しか知りません。長子はブ
ラジルに移住し高年齢の為、もう
日本に来ることはないそうです。
山形のさくらんぼ農家を継いだ
次男の叔父が兄弟の要です。
昨年、末子である叔父享年
70の葬儀に参列しました。父
の葬儀に足を運んで頂いた故人
へ義理を通したいという思いで
時間を作りました。やはり山形
の叔父は埼玉の葬儀場に駆けつ
けておりました。他の兄弟は遠
路や体調不良のほか連絡が取れ
なかつたそうです。

面識のない親戚と会う機会
葬儀の場では初対面。その妻と
主の長男とは初対面。その妻と
子、その他関係者以外での親類
は、私と山形の叔父だけでした。
エッと驚いたのは、受付をして
いた姪の姿が妹にソックリ!
四親等も離れているのに血筋の
神秘を感じました。
しつとりした小雨の中滞りな
く葬儀は終わり、途中、山形新
幹線大宮駅まで山形の叔父を見
送って帰りました。亡父に顔も
笑い方も話し方まで一番似てい
て面影が重なります。そして、
いろいろな暴露話をしてくれまし
す。亡父は若い頃、腕つむしの強さ
を買われ、ある反社会性の高い
組織のトップに目をかけられて

いた話とかは衝撃を超えて笑い
話。叔父はボクシングをしてい
たので、唯一父の人生を軌道修
正(力づく)で出来る存在だった
ことなど。家族であつても知ら
ない情報は、思わぬところで飛
び込んでくるものです。
別れ際「忙しいのに葬式あり
がとな。お前も俺の息子みてい
なもんだから。」と手にギョウツ
とお金を握らせました。「お小遣
いって歳じや。」と言いかけた
言葉を背に人混みに紛れていき
ました。車窓に流れる雨の景色
をじみじみ眺め、叔父の元気な
姿を見ることが出来てよかった
と、感慨深いひと時に感謝し帰
途につきました。(店長 安達)

プレゼントコーナー

＜前号のプレゼント応募倍率＞
応募総数402通(当選数/応募数)
1位:東京都美術館 (5/65) 13倍
2位:109シネマズ (10/91) 9倍
3位:大磯ワグビーチ(3/24) 8倍
4位:ポリョイカス (3/12) 4倍

締切: 8月25日(金) 15時
チケットは基本2枚1組です

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	森永「健康セット」	20名			森永牛乳ミルクセンターあさひ提供。①「グリーンスムージーすっきりファイバー」②「グルコサミンとコンドロイチン」③「国産大豆100%の調整豆乳」各1本セット 常温品
2	109シネマズ&ムービル	5組	横浜他	- 11/20	1名様1作品に限り有効。ムービル、109シネマズ川崎等7館共通鑑賞券。※109シネマズ湘南、二子玉川利用不可
3	国立劇場 応募はがき	5組	半蔵門	10/3, 16, 19	通し狂言『霊験亀山鉾』-亀山の仇討 片岡仁左衛門他 昼の部(注1)
4	ズーラシア・金沢動物園	10組	三ツ境 金沢文庫	- 9/30	ズーラシアが金沢動物園どちらかに入園可。イベント盛り沢山!
5	ファンタジー キッズリゾート	5組	海老名	9/1 -12/20	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。
6	フィールドアスレチック	5組	つくし野	- 11/30	横浜つくし野コース。森の中や池の上に造られた丸太の遊具に挑戦
7	ニュースパーク (新聞博物館)	5組	日本大通り	通年	「激動昭和の時代を駆け抜けた銀幕のスターたち 一生誕100年 写真家・早田雄二の世界」は10/1迄。1枚で2名入場可能の為1枚で
8	山種美術館	5組	恵比寿	8/29 -10/15	「上村松園」-美人画の精華 期間限定券
9	Bunkamura ザ・ミュージアム	5組	渋谷	- 9/24	「ベルギー奇想の系譜」ボスからマグリット、ヤソファールまで
10	ヨコハマ トリエンナーレ2017	5組	みなとみらい他	-11/ 5	島と星座とガラパゴス。現代アートの国際展。横浜美術館他で開催
11	ベイスターズ VS ヤクルト	10組	関内	9/5,6,7	9/5(火), 6(水), 7(木)各18時~ 内野指定席引換券(注2)
12	マリノス VS 柏レイソル	10組	新横浜	9/16(土)	19時キックオフJ1リーグ [第26節] 自由席 日産スタジアム(注2)
13	朝日クッキングサークル	20名			「カフェのやさいごはん」9月号冊子17頁。ナス イモ9品とコラム他
14	写真集「横濱みなとの唄」	1名	五十嵐英壽写真集。昭和20~30年代の横濱みなとのモノクロ写真集 A4判215頁(注3)		
15	改訂新版「日本百名山」	12名	朝日ビジュアル「富士山 丹沢」改訂新版2017年4月刊創刊号(注3)		
16	ネスカフェ パリスタ本体 (型名:PM9631)	1名			本体サイズ:幅17.6×高さ35.9×奥行き28.5cm。確認の為開封しましたが未使用品です。ご自宅でカプチーノやエスプレッソなど5種類のコーヒーが楽しめます!

(注1)プレゼントに当選されますと、観劇応募用の往復ハガキが届きます。当選券ではありません。お間違えの無い様ご応募ください。(注2) 満員の際はご入場できない場合があります。特に野球は人気の為、長時間並んでも入れないこともございます。ご理解ご了承頂きますようお願いいたします。(注3) 多少の傷みや汚れがあります事をご了承ください。

〒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
233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

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 お間違えなく!
- ③Eメール: 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9月2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きます。

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!
掲載記事総数、ただいま 960本!!

＜今月の主な追加更新情報＞

- ◆隠れ家的でランチもある居酒屋「ほまれ」
- ◆8/25~27ネイチャーイベント@こども自然公園
- ◆8/29相続無料セミナー@ハートフル・ポート
- ◆9/16~18『落語・演芸祭り』@二俣川駅北口
- ◆フリマ出店者募集@10/15旭ふれあい区民まつり