



さわやかインフォメーション

封筒に入れてください。ご希望の皆さまへ、一番お気に入りの写真で「お気に入り写真カレンダー」を作ります。

- A 3版 (303×426mm) 350円
- B 4版 (260×370mm) 300円
- A 4版 (210×297mm) 250円

◆発送予定は12月中です。右記事項をお守りの上、ご協力をよろしくお願いいたします。

平成30年1月6月カレンダーを1世帯につき1枚無料で作成します。

2枚目以降は下枠内の料金となります。購読料と一緒に請求させていただきます。

サイズは3種類から指定ください。指定のない場合は、B4版とさせていただきます。

紛失等、事故防止のため出来たばかりの送料はメールにてご確認ください。当店への持ち込みでも構いませんが、その場合も必ず封筒に入れてください。

受付期間：～11月30日まで

A 郵送による申し込み
[写真の裏]と[封筒]の両方に必要事項を記入して、封筒に入れてください。後日、作成したカレンダーと一緒に写真をお返す際に必要です。

B メールでの申し込み
デジタルカメラ等で撮られた画像ファイルを送付のうえ、さわやかインフォメーション宛に送信してください。※画像はなるべく大きめで、プレセントの応募メールとは別メールで送信願います。

右記2パターンの申し込み方法、いずれも必要事項住所・氏名・照会番号希望サイズ&枚数を忘れずにご記入下さい！

今宿コミュニティガーデン 秋の収穫祭

11月23日(木・祝日) 11時～13時(雨天中止)

今宿コミュニティガーデン(今宿2-20) 入園無料

秋の収穫祭 里芋、さつまいもで

※森水の「カラダ強くする(のむ)ヨーグルト」は免疫力を高める効果があります。ぜひお試しください。ご連絡は

今宿コミュニティガーデン友の会
http://imacom.org/
代表 木村吉夫 TEL.955-1882

「私たちの生活と憲法」
9条改憲の流れが現実化しそうです。国会で発議させないことが大前提ですが、『憲法改正国民投票法』のこともしっかりと理解しておこうというところで、今回は問題の多いこの投票法について検討します。(松原)

② 11月25日(土) 15:00～17:00
「原発のいまとこれから」
「ノーベル文学賞受賞・「チェルノブイリの祈り」を読み進めています。テキストをお持ちでない方も大歓迎です。これまで、100万に1～2

「あさひ寺子屋」開催の講座

① 11月25日(土) 13:00～15:00
「私たちの生活と憲法」

② 11月25日(土) 15:00～17:00
「原発のいまとこれから」

【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・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です。

①②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。ご厚意でお借りしています。

差し上げます！ エアコン

以前単身赴任先で少し使用して持帰り、置いている物です。2006年ナショナル製CU256TB。冷房と除湿機能付き。8～10畳程度。暖房機能はありません。取りに来てくださる方に差し上げます。(中沢のKさん)

応募方法

さわやかインフォメーションの応募期間内、当店にお申し込みください。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、選考漏れとご解釈下さい。

特集「私の健康習慣」

■「毎日(平均)1万歩歩くこと」です。横浜市のウォーキングラリーにも家内と2人で参加しています。残念ながら今までのところ恩恵(毎年1回抽選で横浜市から商品が当たるというもの)はないですが、尚、毎日1万歩を達成する為、バス通勤時にはバス停3つ前で降りて歩いていきます。万歩計は15年位前から持っています。

(笹野台のーさん)

■色々ありますが、その中でも簡単で実質的なのは、足首まわしです。トイレに座っている時、湯船につかっている時に、右3回、左3回位回します。(中沢のNさん)

■ハミガキをしながら、足あげ(前横、後)スクワットをそれぞれ朝晩10回します。(笹野台のMさん)

■私の健康習慣といえばフリスビー茶。

(笹野台のーさん)

■健康習慣と言えるかわかりませんが、毎朝、青汁・ヨーグルトを飲みます。(東希望が丘のHさん)

■毎朝、牛乳にきな粉と黒ごまを入れて飲む事です。(東希望が丘のTさん)

■毎日山盛りの野菜サラダとヨーグルトです。おかげで毎朝好調！最近やっ来て来たヨーグルトメーカーも大活躍です。後はなるべく体を冷やさないことです。すぐ鼻風邪ひいちゃうので。(今宿のNさん)

■緑茶をお茶ミルで細かくしてお湯で飲んで毎日セット(全部)飲んでます。ここ数年、風邪とは無縁です。茶葉のこみも出ないのでうれしいです。(東希望が丘のTさん)

■納豆をとっています。腸内環境に良いと思いついて「朝のセット」にして冷蔵庫に入れてあります。(笹野台のYさん)

ミニピアノコンサート

ピアノ三重奏でオーケストラを再現します

今から70年以上前につくられた鍵盤数の満たない国産「ミニピアノ」を用い、弦アカル「シントラ」の皆さまと演奏します。

12月10日(日) 開演 14:30

ベートーヴェン自身の編曲によるピアノ三重奏版交響曲 第2番 二長調 Op.36 ほか

全席自由、無料、「要予約」

◆演奏者
ミニピアノ 金子直樹
アンサンブル「シントラ」
中富正晴
中富加代子
三田村忠芳
斉藤英裕

◆会場：Dスタジオ 旭区笹野台1-1-27 三ツ境SGビル2F(笹野台商店街 中華「芳園」上)

◆予約先：笹野台音楽堂
mail: classic@eiie.co.jp (メール予約優先)
※「お名前」「人数」「電話番号」をお知らせください。席数に限りがあります。折り返しの連絡をもって予約の完了とさせていただきます。

※お電話：045-362-0790(留守電専用)でも受付ますが、留守電へ上記3つを吹き込んでください。こちらから折り返した際にご連絡が一定期間つかない場合は予約をキャンセルさせていただきます。

サンハートご案内

JAZZ Session & Live vol.4

遊び心を忘れない大人たちへ、極上の音楽を...

【日時】12月10日(日)
★ Jam Session 14:00～
セッションホスト大坂昌彦による一般参加可のインストセッション!
★ Live Performance 15:15～16:30
手に汗握る音に酔う。豪華ミュージシャンたちの、本気の音のぶつけ合い!

※Liveの開始時間には変動がございます。予めご了承ください。

【会場】旭区民文化センター サンハート ホール
【料金】全席自由 一般2,000円(当日2,500円) 高校生以下1,000円(当日1,500円)

チケット好評発売中!
※前売り券が完売の場合、当日券の販売はありません。

【出演】大坂昌彦(Ds)、浜崎 航(Ts)、椎名 豊(Pf)、上村 信(B)

※ジャムセッション参加希望者はチラシまたはホームページをご覧ください!

おはなしがい

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】12月15日(金) 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、入場自由

【申込】予約不要 当日直接会場へ

【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

あさひブックフェスタ2017

「たかが本、されど本、やっぱり本！」
関連イベントのご紹介

●「みなまき一箱古本市」

南万騎が原駅前広場が1日だけの大きな本屋さんになります！個性あふれる小さな出版社や本好きの人々による20店舗以上の出店が行われます。(出店は締め切りました)

日時: 11月23日(木・祝) 11:00~16:00

場所: みなまきみんなの広場(南万騎が原駅前)

特別出典: BOOK TRUCK、三輪舎、星羊社

ゲスト: 南陀楼 綾繁

問い合わせ: 080-4435-2133(担当:勝)

mail: info@minamakilab.yokohama



●「ピリオバトル in 旭図書館」

「ピリオバトル」とは、自分の好きな本を持ち寄って紹介し合うゲームです。

昨年、旭図書館等で実施し、好評だったピリオバトルを開催します。テーマは「私の好きな本」。全員参加のワークショップ形式で実施します。子どもから大人までどなたでも参加できます。

日時: 12月3日(日) 13:30~15:30

場所: 旭図書館(鶴ヶ峰駅北口より徒歩13分)

定員: 15名(先着順)

参加費: 無料

申込み: Tel 045-550-3264(担当 沼田)

mail numa411@gmail.com



※お子様ランチには、国旗が立っていて、何だか嬉しかった記憶があります。(中尾のHさん)

■(先月の)特集の「今まで食べた中で一番おいしかったもの」は、やはり、豪華な食事ではなく、思いつくのあるシンプルなものですね。(※)

(今宿のYさん)

みんなの声

※ミニコミ紙は、各店独自の取り組みになります。プレゼント品の選定もお店に任せられています。商店会からのプレゼントや、お子様が楽しみにしているサント企画も店長の発案です。お楽しみいただけませんか？(中尾のSさん)

■何人かのママ友達と朝日新聞のさわやかインフォメーション(二俣川、東希望が丘では、「あさがお」)について話をしたことがあります。同じ朝日新聞でも地域によってプレゼントやレイアウトが違うのを見比べると面白かったです。これは店長さんによる違いなのか歴代地区によってレイアウトのフオリムがあるのでしょうか？(今宿のYさん)



■今年も残り少なくなりました。あれもやりたかった、これもやりたかった！結局いつも年末を迎えることになりました。(今宿のYさん)

希望カフェ(きほカフェ)講演会のお知らせ

日時: 11月27日(水) 14:00~15:30

テーマ: どうなる? どうする! お葬式と戒名

~知っておきたい これまで・これから~

講師: 徳留佳之

9月の講演会テーマ「墓じまい」

が好評でしたので、今回はお葬式・

戒名などのお話を分かりやすく

解説します。

参加費: 700円(温かい飲み物付きです)

会場: 横浜希望が丘コミュニティカフェ(希望カフェ)

旭区中希望が丘93-10

※相鉄線希望ヶ丘駅から南へバス通りを徒歩4分

左側バス停「分譲住宅」そば(希望ヶ丘動物病院隣り)

【申込み】

NPO法人 横浜希望が丘コミュニティカフェ(希望カフェ)

TEL: 045-465-4169(日祝を除く10:00~17:00)

FAX: 045-465-4172

mail: kibocafe@hb.tp1.jp まで

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、ただいま 本!!

<今月の主な追加更新情報>

プレゼントコーナー

締切: 11月24日(金)15時 チケットは基本2枚1組です

★東山魁夷と切り絵のカレンダーは来月号でご案内します。クリスマス企画も来月!

<前号のプレゼント応募倍率>

応募総数358通(当選数/応募数)

1位:109シネマズ(5/79) 16倍

2位:おふろの王様(4/40) 10倍

3位:「運慶展」ポスター(1/8) 8倍

4位:東京ステーションG(5/24) 5倍

5位:ズーラシア・金沢ZOO(9/37) 4倍

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」	15名			甘酒(飲む点滴と言われる甘酒!こだわりの酒粕、米麹ブレンド。アルコール1%未満の自然飲料)と充実野菜(1本で1日分の緑黄色野菜がとれて、糖質の吸収を抑える機能性表示食品にパワーアップして新発売!)各2本の計4本セット。常温品
2	109シネマズ&ムービル	5組	横浜他	12/1 -3/20	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	東京ドイツ村	10組	袖ヶ浦	-12/31	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枚で5名迄入場できます。ウィンターイルミネーション開催中!
4	こどもの国	5組	こどもの国	-12/30	12/16~スケート場オープン!(入場料、貸し靴代は別途必要です)
5	森アーツセンター ギャラリー	5組	六本木	-2018. 1/8	森夕-52階「THEドラえもん展」ドラえもんをモチーフに蜷川実花さんら日本を代表する現代美術家が、絵画・彫刻・映像などを出品
6	三菱一号館美術館	5組	東京	-2018. 1/8	「パリ♥グラフィック ロートレックとアートになった版画・ポスター展」
7	横須賀美術館	12組	馬堀海岸	-12/24	シュールレアリスムの画家「伊藤久三郎展」-幻想と詩情 谷内六郎館も
8	出光美術館	5組	有楽町	-12/17	「書の流儀II」美の継承と創意
9	ジャパンラグビー トップリーグ	2組	外苑前	12/17(日)	秩父宮ラグビー場で11:30~コ・コ・レッドスパークス VS 休・タビーズと14:00~サトリ・サゴリアス vs 神戸製鋼バルコステイラーズの試合観戦可(注1)
10	朝日クッキングサークル	20名			「カフェのやさいごはん」12月号冊子17頁。カブ、プロッコリー9品とコラム他
11	「ハレやか」2017秋号	1名	朝日脳活マガジン		脳活パズル60日分、「私の元気の秘訣」草野仁ほか(定価890円)
12	日経 ビジネス手帳	50名	サイズ:16×9.5cm 色:黒 ダイアリー・アドレス・ビジネスデータ付ポケットサイズの定番手帳		
13	日経 ウーマン手帳	20名	サイズ:約15×9cm 見開き1ヶ月のマス目型。ビジネス手帳より薄く小型。表紙色:赤(キル)		
14	ASAカレンダー	30名	A3サイズ(29.7×42cm) 書き込みが出来るシンプルカレンダー。1ヶ月1枚。		
15	かんたん家計簿2018	30名	B5判 32頁。1ヶ月見開き1枚のシンプル家計簿。底値メモ付き。		
16	ベイスターズCS進出号外	全員	10/25神奈川新聞発行。1枚。全員に差上げますが、必ず第3希望までにお書き下さい		

(注1) 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。

はがき代が62円になりました。
代金不足のない様をお願いします。 **ご注目**⇒

〒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
236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12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く場合がございます。

年賀はがきの郵便料金は
2017年12月15日(金)より
2018年1月7日(日)まで
52円で差し出すことができます。
※この期間を過ぎた場合は10円分の
切手を貼り足してください。