



さわやかインフォメーション

サンハート ご案内

第63回 あさひ亭まねき寄席

■～春らんまん落語会～

【日時】4月7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】全席指定 一般2,000円(当日2,200円)、
 中学生以下1,000円(当日1,200円)、
 ベア3,500円(前売のみ)
 ※未就学児の入場不可
 【出演】橋ノ圓滿、松山うめ吉、橋右雀、
 宮田陽・昇

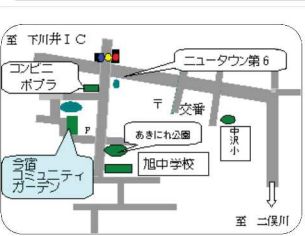


■サンハート演劇ワークショップ2018

出演 & 参加者募集!

【日程】5月10日～7月12日 毎週木曜日
 7月15日(日) ゲネプロ、
 7月16日(月・祝) 本番
 【募集人数】昼コース/夜コース 共に20名
 【時間】昼コース(13:30～16:30)
 夜コース(18:00～21:00)
 ※両コース共に、ゲネプロ・本番日は、拘束時間が
 10:00～20:00となります。
 【参加費】一般 24,000円/学生 18,000円
 【講師】松井工(文学座)
 【特別講師】五大路子(横浜夢座)
 【対象】10歳から80歳までの男女
 ・レッスン、リハーサル、本番
 全日程に参加できる方
 ・意欲的に活動に参加できる方
 ※知識・経験は不用です!
 【内容】サンハートでは「演じること、
 表現すること」を通じて、人と
 の繋がりを感じられるようなワ
 ークショップを目指し、横浜夢
 座の協力のもと、平成24年より
 当企画を開催しています。

【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



今宿コミュニティガーデン友の会
<http://imacom.org/>
 ホームページで活動の様子が見られます

追分市民の森 菜の花まつり

今年(平成30年)は病害虫の影響により、
 開花は残念な状態の様です。ガイ
 ベントは開催します。雨天決行
 日時：3月25日(日)
 10:00～14:00
 場所：追分市民の森(旭大橋下)
 催し物：甘酒サービス(無料)
 500名(地域)、地元新鮮野菜
 の販売・焼きそば・焼き鳥・
 飯・綿菓子・赤飯
 ※なくなり次第終了。車での来
 場はご遠慮ください。



■我が家の豆腐料理は白和です。
 青菜、人参、糸こんにゃくに豆腐、
 砂糖、味噌を入れて和えます。心
 じきを入れても美味しいです。(笹野台のYさん)

■男の料理なので簡単に早く出来る
 のものしか作りません。
 使うのは凍り豆腐(薄切りのもの
 の10×20×3mm)を水煮の大豆に
 千切りにした人参と一緒に種つゆで
 煮ておき、保存おかげにしておりま
 す。(笹野台のYさん)

特集 「我が家の豆腐料理」

① レンジでチヨコレートと牛乳を
 溶かす。(600W50秒で加熱)
 ② レンジから取り出し、チヨコレ
 ートをゆつくり混ぜる。
 ③ 別のボウルに溶き卵と砂糖を混
 せ合わせ、次に絹ごし豆腐を入
 れ、よく混ぜ合わせる。
 ④ 溶かしたチヨコレートとマヨネ
 ーズを入れ、薄力粉。
 ⑤ 片栗粉、薄力粉、ココアパウダー
 をふるい入れ、
 ⑥ タマにならないようにやさしく
 混ぜる。

春ははつばし、桜の開花が待たれます。
さわイン発行今月で20年!!
 お客様からいただいたお便りを拝見して
 気がつきました。今月号でさわインは240号・満20年になりま
 した。発行に採った担当や回りのスタッフにも色々変化はありま
 したが、ここまで続けてこれたのは、ひとえにお客様の支え
 があってのことだと思います。毎月100通を超えるお便りをいた
 き、反省したり、勇気づけられたりの連続です。
 これから地域の情報を発信し、お客様のお役に立てます様、取
 り組んでまいります。引き続きご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い
 いたします。

■麻婆豆腐はよく作ります。山椒が
 効いたしびれるくらい辛いものが大
 好きです。
 桜エビ、絹ごし豆腐、三ツ葉ト
 卵を和えて落とし揚げにしたりす
 るのも好きです。
 また、卵を使わない豆腐ケーキ
 は、絹ごし豆腐と生クリームを
 混ぜ、牛乳を溶かしたゼラチンと
 合わせて、型に敷き詰めた漬した
 ビスケットの中に入れて冷蔵庫で
 冷やし固めて作ります。(笹野台のHさん)

■豆腐を使った「刀トーンココロ」
 を紹介します。基本的
 には、バター(の代わり
)に豆腐を使用した「刀ト
 ーンココロ」です。低カロ
 リーで食感も言われない
 い豆腐だと判らないくらいです。
 レシピは次の通りです。
 (笹野台のKさん)

「あさひ寺子屋」開催の講座

① 3月23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。
 「一緒に「天声人語」を読み「タイ
 トル付け」をしていきますか? 前
 月の「天声人語」をまよめた冊子を
 当日差し上げます。
 俳句をつくるのが楽しくもあり、
 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、脳トレし
 てもいい講座です。(徳田)

② 3月24日(土) 13:00～15:00
「私たちの生活と憲法」
 会場：「いとう康宏事務所」
 (笹野台1丁目130 森ビル202号室)
 3月25日の自民党大会で自民党の
 ⑦ 耐熱容器に入れ、220度に設定
 したオーブントースターで10分程度
 焼く。
 ⑧ 型から取り出し、食べやすい大き
 さにカット。
 (笹野台のSさん)

③ 3月24日(土) 15:00～17:00
「原稿のいまとこれから」
 会場：「いとう康宏事務所」
 ノーベル文学賞受賞作家・「チエ
 ル・ブレイの祈り」を一緒に読
 み進めています。途中参加でも
 テキスト無しでも大歓迎です。
 「福島原発事故から8年目に
 入りますが、とても気がかりなこ
 とがあります。避難指示解除と
 なったが住民が帰還しない。 . .
 の報道がごときも立ちあがります。
 なぜ帰らないのか? 地元の人々
 は直観的に分かっているのだと思
 われます。「安全ではない」とい
 うことが。
 (笹野台のSさん)

④ 3月31日(土) 13:30～15:30
「スーパリア動物教室」
 ベテランガイドが、パンドシヨ
 やキリン・チーターなどの見学に加え
 園隣接の里山ガーデンもご案内しま
 す。(ナベグーター木村)
 集合場所：よはま動物園(スーパリア
 北門入口)正門ではなく奥の入口
 ※「あさひ寺子屋」のプラカードを
 持ってお待ちします。
 集合時間：13時半現地集合
 ★あさひ寺子屋にお申込みのうえ、
 来月のお題は、「せしじきじきも
 トアがあつて何をしたい?」に
 してみたいと思います。実際には行け
 ない(予定はない)けれど、憧れの
 世界の遺跡や、非現実的な月や火星
 など!。自由な発想でお待ちして
 います!

① 耐熱容器に入れ、220度に設定
 したオーブントースターで10分程度
 焼く。
 ② 型から取り出し、食べやすい大き
 さにカット。
 (笹野台のSさん)

■豆腐はサラタにしてよかったです。
 水菜とじゃこやネギに豆腐、レタスや
 トマトきゅうりにも豆腐、サイコロ状
 にカットし、サラタにあれば毎日食
 べられます。(笹野台のOさん)

※皆さん色々なお料理を教えてくださいだ
 きありがとうございます。
 「お料理向き森永とうろ」
 は、少し固めなので崩れにく
 く、色々なお料理に使えます。

■湯ドーフも良く食べますが、たまに
 トーフステーキのあんかけを作ります。
 適当に薄切ったトーフに小麦粉をま
 ぶし、油かき等でフライパンで焼き
 ます。野菜であんをつくりトーフにか
 けます。ヘルシーだと思います。
 (金谷のSさん)

**今宿コミュニティガーデン
 友の会 会員募集!**
 ハーブや花の手入れで
 交流の輪をひろげてみませんか?
 きょう行く(教育)ところがある
 ↓それは今宿コミュニティガーデン
 ↓きょう用(教養)の手入れ
 ↓それは花やハーブのあふれ
 ↓3/27(火)・4/3(火)10時より
 現場見学会があります。
 「さわイン」の配達エリアが活動範
 囲です。皆さん是非参加ください。
 場 所：今宿2-1-20
 年会費：1000円
 活動日：毎週火曜日午前10時より
 1時間半程度
 申し込み先 FAX:955-1882
 木村吉夫

里山ガーデンフェスタ
 昨年の「全国都市緑化よは
 まフェア」で使用した場所に
 たくさんの花が咲き誇るガ
 ーデンが出現します。
 開催日：3月24日(土)・
 5月6日(日)
 時間：9時30分～16時30分
 入場：無料
 場所：里山ガーデン(よこはま
 旭区上白根町1-425-1-4
 内容：大花壇、フェルカムガ
 ーデン、谷戸の菜の花畑、
 花の里山 など
 問い合わせ：N.T.T.ハローダイヤル
 TEL:05055488686

※参加ください。
 (原則無料/20名)
 ※一家族2名様までチケット
 をご用意します。3人目か
 ら有料となります。また
 当店誌以外の方も、入園
 料をご負担いただけます。
 ※スーパリアは、毎週土曜日
 は、高校生以下は無料。
 (要学生証等)
 ※現地解散です。お子様では
 保護者がお添えください。
 【あさひ寺子屋 申込み方法】
 ・事前にご来店、電話方法
 ・AX、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
 お申込締切は各企画開催日の
 前々日の15:00まで。



横浜旭ジャズまつり アマチュア公開 オーディション開催!

今年は7月29日開催の横浜旭ジャズまつり。そのアマチュアステージの出演者を決める公開オーディションが開催されます。あなたも熱演を聴き比べ、気に入ったグループに投票し、審査に参加しませんか?

当日は9グループが15分ずつ演奏し、審査の待ち時間には、プロのミニライブも楽しめます。

日時: 4月8日(日)
12:30(開場)
13:00(開始)~17:15
場所: 旭公会堂(旭区総合庁舎4階)

※投票用紙は12:30~13:00に入場の小学生以上の方にお渡しします。
※ミニライブは、渡辺典保(sax) トリオ/16:20~16:50
※入場無料・予約不要
※投票しないなら出入り自由です。
問合せ: 旭ジャズまつり実行委員会
TEL 045-363-7410

みんなの声

思いがけない事故に

■昨年末に思いがけない自動車事故に遭いました。少し離れた対向車の後ろからいきなり車が追いついてきて、前に現れて正面衝突。

そのこと事態も信じられないような出来事でしたが、次の瞬間にその車はバックして逃走してしまつたのです。その後警察の捜査などで、加害者は自首してきましたが、その本人からすると、なかなか結論が出ませんでした。

そのときに思ったのが、「ドライレコーダーをつけておけば」とです。今回は特に人間の記憶の曖昧さを感じました。ある本によると「人間の記憶していたモノはいつか自分の思い込みにより、変わってしまう」とのこと。

修理から戻ってきた車には早速ドライレコーダーを装着しました。昨今思いもよらないことが起きますので、注意に越したことはないと思ひました。

(中尾のMさん)



イタリアンの店

■笹野台商店街に新しく出来たイタリアンのお店が気になります。Tシャツを持てることまでできるみたいですね。

(笹野台のSさん)

※レポートお待ちしております。

教えて!

マツエクのお店

■マツエク(まつげエクステンション)に興味があり近くへ行って評判の良いお店を探しています。

是非、お店紹介してもらえると嬉しいです!

(笹野台のAさん)

教えてあげる!

中尾小 市民図書館

■以前、紙面で紹介していた中尾小市民図書館。まだまだ知らない人が多いようです。また紹介していただけるとうれしいです。

場所: 中尾小学校市民図書館
開設日: 土曜日 14:00~16:00
日曜日 10:00~12:00

どなたでも利用いただけます。本を借りるときには図書カードをお作りください。その場で発行いたします。本が好きなが利用されているので、本がともきれいです。最新の本も借りやすいです。

(中尾のMさん)

子育て支援してくれる所

■前回の「教えてあげる」の「楽しく遊べる場所」ですが、遅ればせながら「子育て支援拠点ひなたほっこり」(会員登録が必要)は、雨の日やお誕生会などイベントでとても利用されています。

(中尾のHさん)

※ひなたほっこり: 市内、各区に1カ所ずつ設置している施設です。みんなが集まる場所です。

旭区二俣川1-67-4
(試験場通り)ユニクロ(より)二俣川駅前寄りのパソコン教室(裏手)
TEL: 045-442-3886

開館時間: 火~土 9:30~16:00
利用料: 無料(初回利用登録が必要)
対象: 就学前の子どもとその養育者、妊婦の方とその家族、子育てを応援する方。

※その他、近隣地域主催のサロンや「かわいクラフ」(アート・クラフト)、「全館」(笹野台子育てサロン)、「笹野台会館」(親子サロン)、「今宿地域クラブ」などがあつます。(問い合わせは先ほども記述のTEL)

プレゼントコーナー

締切: 3月23日(金)15時 チケットは基本2枚1組です

■今月のスーリアチケットはありませんので、ご希望の方は、あさひ寺子屋の「スーリア 動物教室」にお申込みください。※詳しい案内は表面をご覧ください

＜前号のプレゼント応募倍率＞
応募総数377通(当選数/応募数)
1位: 109シネマズ映画券(5/82)16倍
2位: 森永セット(5/64)13倍
3位: おふろの王様(5/41)8.2倍
4位: 三菱一号館美術館(5/38)7.6倍
5位: 「ササエさんと町子」(3/12)4倍

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、たぐいま 1042本!!

＜今月の主な追加更新情報＞

- 3/23 ◆「きらっとあさひ地域支援補助金」説明会
- 3/25 ◆楽しい「盆景」づくり〜本日申込み締め切り
- 3/26 ◆シャドーボックスほか/希望カフェ3月講座
- 小さくアットホームなイタリアン/カフェピッコロ
- 【みんなの声】「さわイン」未掲載分も含め全46本

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	森永牛乳 売れ筋セット	10名			① 森永カルダス ② うるおうグルコサミン ③ カラダ強くなるヨーグルト ④ カラダ強くなるのむヨーグルト ⑤ 贅沢プレミアムミルク 各1本の計5本セット。※ピンは回収いたします
2	109シネマズ&ムービル	5組	横浜他	4/1-7/20	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	東京都美術館	5組	上野	4/14-5/25	「ブーシキン美術館展」珠玉のフランス絵画コレクションで知られるモスクワ ブーシキン美術館から風景画65点が来日 期間限定券
4	東京国立近代美術館	5組	竹橋	4/13-5/18	「横山大観展」生誕150年を記念し展覧会を開催 期間限定券 日本一長い画卷《生々流転》や《夜桜》《紅葉》など展示
5	ホテル雅叙園東京	5組	目黒	3/29-5/13	「猫都(ニヤと)の国宝展」at 百段階段〜猫の都の国宝アート〜
6	横浜高島屋ギャラリー	5組	横浜	3/28-4/9	ピュリツァー賞受賞の写真家「沢田教一展」-その視線の先に至急お届け。期間が短いのでご注意ください。
7	ベイスターズ vs 中日	11組	横浜	4/13,14,4/15	4/13(金)18時~、4/14(土)14時~、4/15(日)13時~ 横浜スタジアム 内野指定席C引換券 いずれか1試合(注1)
8	ベイスターズ vs 巨人・広島	7組	横浜	4/19,4/24-26	4/19(木)巨人戦、4/24(火)~26(木)広島戦 各18時~ 横浜スタジアム 内野指定席C引換券 いずれか1試合(注1)
9	マリノス VS ヴィッセル神戸	8組	新横浜	4/15(日)	14時キックオフ J1リーグ【第8節】サポーターズ日産スタジアム(注1)
10	マリノス VS 湘南ベルマーレ	8組	新横浜	4/21(土)	16時キックオフ J1リーグ【第9節】サポーターズ日産スタジアム(注1)
11	マリノス VS 鹿島アントラーズ	8組	新横浜	4/28(土)	19時キックオフ J1リーグ【第11節】サポーターズ日産スタジアム(注1)
12	朝日クッキングサークル	20名			「カフェのやさいごはん」4月号冊子17頁。トウモロコシ/新ジャガイモ9品とコラム他
13	プロ野球選手名鑑	70名	日刊スポーツ		プロ野球選手写真名鑑2018。オールカラーポケット版ガイド
14	Jリーグ選手名鑑	15名	日刊スポーツ		Jリーグ全選手写真名鑑2018。オールカラーポケット版ガイド
15	平昌五輪 羽生連覇号外	45名			2/17発行の朝日新聞号外 あの感動をもう一度!! 新聞紙カラー3面+広告面(注2)

注1) 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、昨年は5時間並んでも入れないこともございました。ご理解ご了承の上応募ください。注2) 店保管の為、多少の傷みや汚れがあります事をご承知ください。

〒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

応募内容	応募方法
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	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3月31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は、当店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。

さわイン日誌

この数年、パレンティン&ホワイトレー、はたまたハロウィン等に乗りたくないと、私の偏屈癖で、節分の日の恵方巻も食べておりませんでした。

しかし、仕事帰りにスーパーやコンビニ等に寄ると、ギョーシリと並べられた割引シール付きの恵方巻が目に入り、お買い得の誘惑もありましたが、売れ残ったかなりの大量廃棄だとなお考えが過ぎる、一つだけでも助けてあげよう、と手が伸びてしまいました。

売り手の供給不足回避も当たり前ですが、製造コスト面という沢山作ることで原価が安くなる云々のメリットもあるのでもう、批判するつもりはございません。しかし、米子コーヒーターンが、本国内約7600店舗で売れ残った賞味期限切れの食品を複数のNPOと連携し寄付する方針を発表しており、日本でも廃棄食品を減らし、不安定な廃棄生活弱者の救済のための「コフダンク」という仕組みもあり

ますが、消費者にはピンとこない面もあるように感じます。少年時代に貧しい思いをしてきた私には、もったいない。が染みついているので、そうした企業を応援(消費)したくなるものです。

国の元気の源は景気。ラーメン業界のトーンと云われていた人が「花には水を人には愛を」と言っています。景気には消費を「ではないか」と思っています。消費は流通という名の血の巡りを活発にし、それが雇用に繋がり、世の中に栄養を巡ら

せませす。ゆとりが生まれれば、暖かな人の輪が広がり、成長していくものだと、私の単純思考回路は働きます。

先行き不安だから貯蓄しておこうと思わせる世の中では、「意義ある消費」とは何かと考えざるを得ません。

恵方巻を買ってしまった長い言い訳です。

(店長安達)

