

# さわやかインフォメーション

## お引越しのご連絡はお早目に

4月の新年度を前に、お引越しをされる方もいらつしやるかと思えます。お引越し先で、「申し込みする販売店が分からない」「再度購読する手続きが面倒」などの理由で、お引越しされる前に購読の手続きを済ませておきたいという方がいらつしやると思います。

引越日・購読開始日・お引越し先での販売店担当者訪問希望日などがお決まりでしたら、当店まで一報ください。



## 心をつなぐ

### 合同歌声喫茶・2019最終回

日時：5月29日(水) 13:00～15:30 (12時より受付開始)

会場：旭公会堂 旭区役所4階 (鶴ヶ峰駅下車徒歩7分)  
参加費：500円 (定員470名) 全席自由  
※前売券は旭区内地域ケアプラザで4月1日より販売いたします！  
※キャンセルは5月22日(水)17時まで

当日は東日本大震災復興のプログラムも予定しています。

合同歌声喫茶は10周年を区切りとしてこれからは各ケアプラザをご利用ください。参加いただいた皆様ありがとうございました。



主催：オアシス 後援：旭区内地域ケアプラザ / 旭区役所

【お問合せ】今宿地域ケアプラザ 392-0309  
笹野台地域ケアプラザ 367-2330

その他、

万騎が原・左近山・川井・南希望が丘・上白根・若葉台・鶴ヶ峰・ひかりが丘・今宿西・白根・二俣川の各地域ケアプラザ

※旭区役所へのお問い合わせはご遠慮ください

## どんぐりマルシェ

3月21日(木・祝日)

11:00～15:00

二俣川ハウスにて  
入場無料・予約不要



二俣川ハウスは昭和の小さな古民家、シェアハウスです。

去年初開催したどんぐりマルシェを今年も開催します！

17名以上の出品者による、さまざまな手作り小物・アクセサリなどが展示・即売されます。

カフェコーナーもあり、お買い上げ頂いたお菓子をその場で召し上がることもできます。



出店品：シャドーボックス、手芸小物、焼き菓子、レザー&ビーズアクセサリ、スタンドグラス雑貨、刺繍小物、ミニチュアフード、布小物、手編み小物、ベビー小物、ラミネート小物、消しゴムはんこ、ブックカフェ、ブローチ・ヘアゴム、オリジナルポストカードなど

## サンハートご案内

### 第66回 あさひ亭まねき寄席

#### ～春爛漫落語会～

【日時】4月20日(土) 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2,000円(当日2,200円)、中学生以下1,000円(当日1,200円)、ペア3,500円(前売のみ)  
※未就学児の入場不可

【出演】桂米福(落語)  
三遊亭遊里(落語)  
橋右雀(寄席文字)  
東京太・ゆめ子(漫才)



桂米福

※前売り券が完売の場合、当日券の販売はございません。

### サンハートよみ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

【日時】4月15日(月) 10:30～11:00

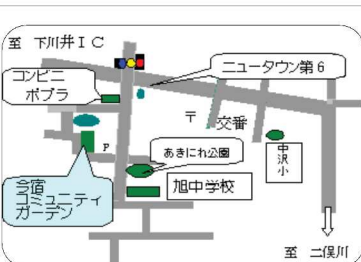
【会場】旭区民文化センター サンハート ホールロビー

【料金】無料

【申込】予約不要 当日直接会場へ



【主催・お問合せ・チケット販売】旭区民文化センター  
サンハート TEL: 364-3810 窓口(9時～21時)



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

■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: 9955-1882  
■年会費：10000円  
■雨天の場合は4月2日(10時)「さわイン」の配達区域が活動範囲です。皆さん是非ご参加ください。

木村吉夫

## オレンジカフェ・みんなの家



お茶やお菓子を楽しみながら、おしゃべりして、ちょっと相談もして・・・

毎月第3木曜日 14:00～15:30

3月21日 フルーツで贈る  
癒しの奏へ

【演奏】門井こずえ(フルート) 出川恵美(ピアノ)

【参加費】100円(飲み物・お菓子代)

【申込】予約は不要です。お気軽にお越しください

【お問合せ】

グループホーム みんなの家・横浜金が谷

金が谷 471-1 (ニュータウン第6バス停下車後、交差点をバイパス方面に直進、トンネルをくぐって左折し道なりに進みます)

TEL: 045-958-2880 高須



イベントは、要チェックですね。

## 電車内の光景

インフルエンザが猛威を振るっています。花粉も飛び始めました。電車の車内は、マスクをしてスマホを操作している人だらけです。本や新聞を掲げる人はまれになりました。景色が変わってきています。(中尾のHさん)

※花粉の量が少ないことを祈ります。インフルエンザ感染予防にマスクや手洗いで乗り切りましょう。

満員電車内でのスマホ利用は譲り合いやマナーをお忘れなく。

## 老後の備え

■去年から始まった積立NISAは少額から初められ、運用益は非課税で受け取れます。(笹野台のEさん)

■「老後の備え」として色々な資産の運用先情報を書いてありましたが、一番は体力保持です。ウォーキングやエレベーター、エスカレーターを使わない、(バス・電車などの)優待パスでも時々歩く、etc. これです。療費分が大部残ります。(中沢のNさん)

## あさひ寺子屋開催講座

3月19日(火) 14:00～15:30

万人のための天声人語塾

会場：笹野台一丁目伊藤さん宅

※住所は希望者に直接お知らせします。

一緒に「天声人語」を読み、タイトル付けをしませんか？1カ月分の「天声人語」まとめ冊子を当日差し上げます。日本語や時事問題を学べ、脳トレにもなります。(徳留)

【あさひ寺子屋申込み方法】

・事前に当店まで、電話かFAX、メール等で参加者のお名前・住所・当日連絡可能な電話番号をお知らせください。講座は無料。お申込締切は開催日の前々日の15:00です。

## 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) がある

↓それは花やハーブの手入れ

3/26(火)10時より

現場見学会があります。

(雨天の場合は4月2日10時)

「さわイン」の配達区域が活動範囲です。皆さん是非ご参加ください。

# くつろぎカフェ

## 音楽喫茶

### 祝・7周年



4月10日(水) 13~17時

今宿地域ケアプラザ・多目的ホールにて

◎真空管アンプで懐メロが聴ける**特別企画**は、14~15時

楽しさ満載!お気軽に立ち寄りください♪

サイフォンコーヒー(お菓子付き) ¥250

コーヒー(お菓子付き) ¥200

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!  
掲載記事総数、ただいま 1215本!!

### <今月の主な追加更新情報>

- 本日開催◆女性起業家のビジネスアイデア展示発表 3/13~4/16
- ◆店主が教える「きぼせみ」各種開催中 3/20
- ◆NHK気象キャスターによる気象&防災講演会 3/31
- ◆横浜富士見学園/お花見会+吹奏楽部演奏会 4/6
- ◆若葉台団地で独身者のための「まちコン」開催

足裏反射区療法とは、中国古来の「足心道」の流れを組み、足の反射区(足ツボ)を刺激することにより体の不調部分を知り、自己回復の手助けをする治療法です。

足管理士一級を持つ関さん(バーニッシュ(機代表)の、丁寧なアロパイスと施術により、正しい歩行習慣を身につけ、体の機能を整えて健康になるお手伝いをいたします。

肩こり、腰痛、膝の痛み、外反母趾や、自律神経から来る体の不調等でお悩みの方にも広く知っていただき、健康になっていただきたいという願いから、足裏鑑定+施術体験をさわいんプレゼントに提供していただきました。



以前ご紹介した「バーニッシュ」さんからプレゼントを2種類いただきました。

■プレゼントNo.1  
**足反射区療法**  
足裏鑑定 施術体験

「バーニッシュボーカルスクール」は「大好きな歌を唄って美容&健康に!」をテーマに初めての方でも楽しんでレッスンを受けて頂けるスクールです。

★来月はヴォーカルレッスンのプレゼントを予定しています♪

**BURNISH(バーニッシュ)**  
バーニッシュヴォーカルスクール内  
TEL:01220-0391-3740  
旭区二俣川2-58  
第一清水ハーモニービル301  
(二俣川駅南口 西友の道向いのビル3階)

営業時間は12時~20時。施術時は体調の差により異なりますが今回は施術30分前後+鑑定です。

■プレゼントNo.2  
**ライブ入場券**  
「生バンドで歌おう!」  
Jプロフェッショナル

1部はバーニッシュボーカルスクール生徒さん方々の、2部は美沙都先生のライブになります。  
(2部は Musicチャージ 千円+1ドリンク以上お願いします)  
日程:4月21日(日)  
場所:A.B.S.M.A.L.(JR関内駅徒歩7分)

「ひだまりさんからご報告」

その一枚をきっかけに「ひだまり日記」のコーナーを頂戴して皆様方に介護・福祉などの情報や私見を書かせていただきました。読者の皆様のお力で冊子にもしていただきました。

読者の皆様から頂く感想・ご意見は本当に嬉しく毎回パフーを頂戴しております。

ASA三ツ境北部の皆様にも心から感謝いたしております。デイサービスひだまり荘は3月31日で終了し、残務整理に数か月予定しています。

借りておりました駐車場の宅地になってしまったため、ご近隣の皆様方には朝夕の送迎時等をおかけいたしましたことこの場をお借りしてお詫言申し上げます。

また、多くの方から様々なご寄付やご支援を賜りましたこと重ねてお礼申し上げます。

※ひだまりさんとのご縁で、たくさんの学びと経験を頂き、私の貴重な思い出になっております。長い間本当にお疲れ様でした。また、違うかたちでお会い出来ること楽しみにしておりますね!  
(店長安達)

# プレゼントコーナー

締切:3月22日(金)15時 チケットは基本2枚1組です

◆No.1とNo.2は当選券1名までのご提供です。上記コラムをご覧ください。  
No.9サッカーは日にちが近い為、至急お届けいたします。

### <前号のプレゼント応募倍率>

- 応募総数 266通 (当選数/応募数)
- 1位:国立西洋美術館(1/13) 13倍
- 2位:109シネマス 映画券 (8/95) 12倍
- 3位:ベイスターズ オープン戦(5/45) 9倍
- 4位:ズーラシア・金沢Zoo(5/38) 8倍
- 5位:マリノス川崎フロンターレ(5/25) 5倍

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	足裏反射区療法 足裏鑑定・施術体験	15名	二俣川	日にち ご相談	BURNISH(バーニッシュ)さん提供。詳細は上囲みに。必ずご予約の上、当選券をお店にご提出下さい
2	ライブ入場券	10名	関内	4/21(日)	1部13:00~14:30 無料/ 2部15:00~16:00 MC代要千円 BURNISH(バーニッシュ)さん提供。詳細は上囲みに。
3	109シネマス &ムービール	4組	横浜他	4/1 ~6/20	1名様1作品に限り有効。ムービール、109シネマス川崎等7館 共通鑑賞券。※109シネマス湘南、二子玉川利用不可
4	国立劇場 応募はがき	5組	半蔵門	6/7 ~6/24	6月歌舞伎鑑賞教室「神靈矢口渡」プログラムと鑑賞の しおり付 / 出演:中村雁治郎・中村幸太郎 他(注1)
5	ズーラシア・金沢動物園	5組	三ツ境 金沢文庫	~5/31	ズーラシア金沢動物園 どちらかに入園可能な券
6	国立新美術館	5組	六本木	~4/22	「トルコ至宝展」チュールップの宮殿 トプカプの美 <b>期間限定券</b>
7	ベイスターズ vs 巨人・広島	6組	関内	4/5、 4/12	4/5(金)巨人戦・4/12(金)広島戦 いずれも18時~ 横浜スタジアム/内野指定席C・ウイング席/いずれか1試合(注2)
8	ベイスターズ vs 阪神	8組	関内	4/23 ~4/25	4/23(火)・4/24(水)・4/25(木)いずれも18時~ 横浜スタジアム/内野指定席C・ウイング席/いずれか1試合(注2)
9	マリノス vs サガン鳥栖	5組	新横浜	3/29(金)	19時半~J1リーグ〔第5節〕 横浜スタジアム 日産スタジアム(注2)
10	マリノス vs 名古屋グראパス	5組	新横浜	4/13(土)	19時~J1リーグ〔第7節〕 横浜スタジアム 日産スタジアム(注2)
11	朝日クッキングサークル	20名			「旬やさいの献立」4月号冊子17頁。スナップエンドウ/フキ9品とコラム他
12	プロ野球選手名鑑	30名	日刊スポーツ		プロ野球選手写真名鑑 2019。オールカラーポケット版ガイド
13	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 2019。オールカラーポケット版ガイド

(注1)当選者には、観劇応募用の往復ハガキが届きます。入場券ではありません。お間違え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。お早めにご来場ください。

〒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  
252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!
- 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3月30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。