



さわやかインフォメーション

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)。

電話で楽しくお話をしています。

◎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 酒井おつ子
(電話 070-6984-1200)

この活動は、1999年旭区役所の事業により始めたものです。現在は旭区社会福祉協議会より助成金を受け、ボランティアで活動を継続しています。

本活動は、旭区役所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)

毎年恒例!

希望が丘中学校演劇部 地域公演

【日時】 3月29日(日) 17:30 開演(17:00 開場)

【演目】 第1部「厄介な紙きれ」 17:30～18:10

第2部「stranger」 18:30～19:20

【場所】 瀬谷公会堂
(瀬谷区二ツ橋町190)

【料金】 入場無料



皆さまの応援に
感謝の気持ちを
込めての公演です

今年度の作品「stranger」は神奈川県大会で神奈川県知事賞をいただくことができ、

3月の関東大会に出場します。2011年3月11日の東日本大震災を題材にした仙台の先生の作品をアレンジしたものです。津波は川をさかのぼり、思いもよらない場所の建物や街を沈め、そこに暮らす人々の様々な思いを飲み込んでいきました。

私たちは身につまされるような気持ちでこの劇に取り組みました。「厄介な紙きれ」は、横浜市ジュニアコンテストで、1・2年生が最優秀賞をいただいた作品です。

「stranger」は、横浜市ジュニアコンテストで、1・2年生が最優秀賞をいただいた作品です。

笑いあり、涙ありの魅力ある2作品を心を込めて上演します。
舞台からあふれる中学生のエネルギーをお楽しみください。

希望が丘中学校演劇部員、OB、OG、保護者一同



入場無料!

■春の訪れが待ち遠しいですね。新型コロナウイルスの感染拡大のニュースが、連日報道されています。安心してどこへでも出掛けることが出来るよう早期の収束を願うばかりです。



みんなの声

七福神めぐり
■新年を迎えて「七福神めぐり」を近年続けています。4年前には最も身近な「瀬谷八福神」をやった、今年は海老名と座間にある「相模七福神」を楽しみました。

で、その地元の道や川、山、食べ物なども一緒に体験することができて本当に思い出に残ります。来年はかなりの長距離(徒歩の場合)になると思いますが、「三浦七福神めぐり」を行いたいと思っています。

(今宿のUさん)

※御朱印をいただくのもご利益がありそうですね。

天声人語

ですが、少しずつ理解を深めて欲しいと思います。(中沢のTさん)

たので、終電を遅くしてくれたいと思います。渋谷・新宿で遅くなつた時に、東急や東海線が横浜周りに帰宅する場合同様に遅い時間まで帰つてくれるというメリットがあれば、使うのになあと思います。

(今宿のMさん)

サンハートご案内

■JAZZスタンダードスペシャル

大坂昌彦 ~ 日本を代表するジャズドラマー ~

【日時】 3月7日(土) 16:00 開演(15:30 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 3,000円/高校生以下 2,000円

(当日各 500円増し)

ペア券 5,000円(前売のみ)

※未就学児入場不可

【曲目】 ・Take the A train

・A girl from Ipanema

・Fly me to the moon 他

【出演】 大坂昌彦(Ds)、佐瀬悠輔(Tp)、レイトン・マセリン(T.sax)、菊池太光(Pf)、高橋陸(B)



大坂昌彦

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】 3月12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



■0歳からのワンコインコンサート

平成30年度の第7回サンハート・アンサンブル・オーディションで、優秀賞を受賞したアーティストが贈る!

【日時】 3月15日(日) 13:30 開演(13:00 開場)

【会場】 旭区民文化センター サンハート ホール

【料金】 全席自由 一般 500円 ※0歳～2歳以下の膝上無料

【出演】 イチマリ

安藤梨梨、永井理子、長尾正貴(マリンバ演奏)

【プログラム】 トルコ行進曲、ディズニーメドレー 他

【主催・お問合せ】 横浜市旭区民文化センター

サンハート TEL: 364-3810

窓口(9時～21時)にてチケット発売中!

※前売り券完売の場合、当日券の販売はございません

17th Bell Flower ハンドベルコンサート

4月19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

【指揮】 大塚安宏 (二俣川ライフ5F)

【演奏曲目】 カルメン・オレ! No.2 春よ来い

ジュー・ヴ アラジン 他

< 入場無料(整理券が必要です) >

【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20日(木)～2月26日(水)

※ 受付期間内消印有効

往信面【宛先】 〒241-8799 横浜市旭区本村町44-2
横浜旭郵便局・局留め「ベルフラワー・コンサート事務局」宛て
往信面のうら面【宛先記入のうら面】

・整理券希望: ○枚(※1件につき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

返信面【返信先】 返信先の〒郵便番号・ご住所・お名前
返信面のうら面【返信先記入の裏面】

何れも記入しないでください(入場整理券となります)

※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

■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)

主催: Bell Flower (ベルフラワー)

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

■ 3月21日(土)

「いちにち図書館2020」@みなくる

約30名の本好き関係者が選んだ100冊近いおすすめ本が、POP付で展示される今年で4回目となるイベントです。

日頃なかなか知り得ない意外な本とも出会えるチャンス。本の選者も多数参加し、本好きな人とも出会えます。

昨年開催された中学生ビブリオバトル大会で紹介された本も展示されるほか、子どもでも楽しめる、オリジナルしおり作りコーナー(無料)も開設され、家族でも気軽に立ち寄れます。

日時: 3月21日(土)

10:30~16:00(出入り自由)

会場: 旭区市民活動支援センター「みなくる」

※鶴ヶ峰駅の直結ビル「ココロット」4階

主催: 旭区まちづくりポット

問い合わせ: 電話: 550-3264 (沼田)

メール: asahikump@gmail.com



「あさひ寺子屋」開催講座
2月25日(火) 14:30~16:00
「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ヵ月分の「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)

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 1356 本!!

<今月の主な追加更新情報>

- ◆ 2/17 締切/横浜市 R 説明会 = 3/9 瀬谷
- ◆ 2/19 シニア世代の栄養講演会 @ 旭公会堂
- ◆ 「不登校・ひきこもり」セミナー + 相談会
- ◆ 3/5 移動スーパー・コミカフェ等発表会
- ◆ 3/14 中沢小合唱団演奏会 @ 瀬谷公会堂

介護者の集い (介護者相談)



お茶を飲みながらゆっくりと語り合い、介護を通じて感じる思いを分かちあい、ほっとできるひと時を一緒に過ごしませんか。

【日時】 2月23日(日) 13:30~15:00

【対象】 介護をしている方、介護をする予定の方、介護を経験された事がある方

【内容】 交流会、介護に役立つ情報提供

【主催】 笹野台地域ケアプラザ (協力 アルメリア)

【場所】

小規模多機能型
居宅介護事業所

アルメリア

2階

旭区金が谷2-28-19



予約不要

【金が谷】バス停 徒歩1分
TEL: 045-959-6650

プレゼントコーナー

締切: 2月21日(金) 15時 チケットは基本2枚1組です

◆ 野球・サッカー今季シーズン開幕! 今年はオリンピックの期間中、会場が通常と異なる場合があります。

<前号のプレゼント応募倍率>

応募総数 216通 (当選数/応募数)

1位: 109シネマズ 映画券 (5/100) 20倍

2位: ラグビー (2/14) 7倍

3位: 出光美術館 (5/28) 6倍

4位: 上野動物園ほか (5/24) 5倍

5位: 図録セット (1/4) 4倍

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	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シネマズ川崎等7館共通鑑賞券 ※109シネマズ湘南、二子玉川、グランドパルクは利用不可
2	日本新聞博物館 (ニュースパーク)	5組	日本大通り	期間なし	3/29まで企画展「2019年報道写真展」開催。改元の行事・ラグビーW杯・香港デモ等写真で振り返る。1枚で2名入場可
3	三菱一号館美術館	5組	東京	2/15 ~5/17	「画家が見た子ども展」~ゴッホ、ボナール、ヴイヤー、ドニ、ヴァロントン~ 期間限定券
4	「竹久夢二展」 (高島屋各店)	20組	横浜/日本橋ほか	3/18-30 5/13-25 ほか	「生誕135年 竹久夢二展」幻想の美 秘められた謎 ※横浜 (3/18-30)、日本橋 (5/13-25)、京都、大阪の高島屋店舗会場いずれかに、1名1回入場可能券
5	横浜美術館	5組	みなとみらい	~5/17	「澄川喜一 そりとむく」抽象彫刻のバイオア 期間限定券
6	ベイスターズ vs 広島・ヤクルト	6組	関内	3/31-4/2 4/3	3/31(火)~4/2 広島戦、4/3(金) ヤクルト戦各18時~横浜スタジアム/内野指定C・ウイング席券/いずれか1試合 (注1)
7	マリノス vs ガンバ大阪	5組	新横浜	2/23(日)	14時~J1リーグ [第1節] 湘-タ-ズ 日産スタジアム (注1)
8	マリノス vs 川崎フロンターレ	5組	新横浜	3/14(土)	14時~J1リーグ [第4節] 湘-タ-ズ 日産スタジアム (注1)
9	ジャパンラグビー トップリーグ	2組	外苑前	3/15(日)	秩父宮ラグビー場/11:30~ リコー vs 三菱重工相模原、14:00~ NTTコム VS NTTドコモ の2試合観戦可能 (注1)
10	朝日クッキングサークル	20名			「旬やさいの献立」 3月号冊子17頁。タケノコ/ワケギ9品とコラム他
11	「ブラックジャック」新聞	5名			日刊スポーツ発行/新聞でよみがえる不朽の名作マンガ「ブラックジャック」 著作: 手塚治虫 ※今シリーズは読みきりの為、1号と2号の2冊セット (注2)

(注1) 満員の際はご入場できない場合があります。ご理解ご了承のうえでご応募ください。

(注2) 店保管のため、多少の汚れがあります事をご了承ください。

通常はがきの郵便料金は、63円です

〒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



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2月29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。

○やわいん/日誌
先日ある大型スーパーでこれまでにない長蛇の列に遭遇しました。先を辿っていくとお人様2箱迄のマスクを購入している人が会計をしておられました。新型コロナウィルスの流行でマスク不足ですが、私は昨年買ったマスクが残っていたので、気が付くのが遅かったというので、ネットではやはり高値で出品されている所が多いこと! 「またか!」と辟易します。 「咳エチケット」という言葉、

ト」は常識になってきてはありますが、完全ではありません。回転すしに行った時、私の座った席からレーンが挟んだ席の人が、まああの頻度で咳き込んでおりました。食事をしているのでも、もちろんマスクは外していません。レーンの流れがその席の前を通り過ぎてから、グルッと周って私の前に。何とも複雑な気持ちになる順番。ウィルスが舞っているであろう向いの空間が一変気になります。店員さんが直接持ってきてくれる

メニューを数点頼んで、早々に退席しました。結果として間接的に、お店の営業妨害になってますよね。拡散しないように一人ひとりの心がけは重要ですが、多くの人が様々な環境下で感染を完全防止するのは難しいことです。私も人込みに行く時は一応マスクをします。そして、まめに水分補給をします。喉の洗浄と保湿維持、花粉時期も同様ですが帰宅後すぐに風呂に入るようにしております。また、体内に入ってしまったウ

イルスの増殖を抑える対策として、日頃から出来るだけ体力と免疫力を高めておくことも重要だと思っております。 「体を冷やさない」「腸を元気にする」「ストレス解消」「偏った栄養不足にならない」「十分な睡眠」がポイントです。インフルエンザも同様この時節柄、①感染しないための予防、②感染しても重症化しない健康づくりの観点から、健康管理をもう一度見直してみたいかが過ぎてくたさ。皆さま、お体を大切に過ごしてください。(店長安達)