



さわインちゃん

サンハートご案内

すくすくキッズプログラム

■ 0歳から鑑賞OK!

親子で楽しめる!

ワンコインコンサート Vol.19



【日時】 7月2日(土)

11:00 開演 (10:30 開場)

【会場】 旭区民文化センター サンハート ホール

【出演】 ことこと (マリンバとハープのデュオ)

【料金】 全席自由 500円

ベビーカー席 別途500円 (限定14席)
※2歳以下のお子様は膝上無料

【プログラム】 ♪ 全身を使って!! しあわせなら
〇〇〇をたたこう、♪ マリンバとハープの
ためのディズニースングメドレー 他
※前売券が完売した場合、当日券の販売はござい
ません。

■ 普段着の音楽をあなたに

ワンコインコンサート Vol.19

ークラシックに浸る午後のひとときー

【日時】 7月2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

【出演】 ことこと (マリンバとハープのデュオ)

【料金】 全席自由 500円

※未就学児入場不可

【プログラム】

タンゴ組曲 / A.ピアソ

ラ、映画「モダン・タ

イムス」よりスマイル / C.チャップリン 他

※前売券が完売した場合、当日券の販売はござい
ません。

■ 朝ヨガで健康リフレッシュ Vol.2
～シニア・はじめてさん向けプログラム

ヨガは、いつでもどこでもどなたでも
楽しめる健康法です。初心者の方も
安心してご参加いただけます。

ゆっくり無理せず自分のペースで
始めてみましょう!

【日時】 7月5日(火)

10:00～11:30 (9:45 開場)

【会場】 サンハート カルチャー工房

【講師】 川上 万里子 (広池ヨガ師範)

【料金】 500円 ※当日支払

【持ち物】 バスタオルまたはヨガマット、
飲み物 (水または白湯)

※検温、手指の消毒、マスク着用をお願いします。
※動きやすい服装、素足もしくは五指靴下でご
参加ください。(更衣室利用可)

※定員12名に達し次第受付を閉め切ります。

■ 日常に生きる

合気道を学びませんか?

シニア女性限定 (おおむね60歳以上の女性)

合気道でお伝えしている「姿勢」や「身体の使
い方」を通じて、人間が持ち合わせている本来の
チカラを体験していただきます。

そして、事故やケガを事前に防止する方法をお
伝えします。

【日時】 7月11日(月)

10:00～11:30 (9:45 開場)

【会場】 サンハート カルチャー工房

【講師】 湯浅 真由美 (心身統一合気道五段)

【料金】 800円 ※当日支払

【持ち物】 タオル、飲み物 (水または白湯)

※検温、手指の消毒、マスク着用をお願いします。

※動きやすい服装でご参加ください (更衣室利用可)

※定員20名に達し次第受付を閉め切ります。

※キャンセルする場合は、必ず事前にご連絡ください。



各公演・イベントの

【申込み・問合せ】 二俣川ライフ5F

横浜市旭区民文化センター **サンハート**

TEL 045-364-3810 (9～21時 不定休)

主催: 旭区おやこまつり実行委員会 共催: 旭区
第25回 旭区おやこまつり

筋魂感

キン コン カン



筋肉で 魂からの感動を!

体操競技、新体操競
技のトップアスリート
が、宙返りや逆立ちを
主とした体操パフォー
マンス、笑いと技術を
追求したエンターテイ
メント!

【日時】 7月24日(日)

13:30～14:30 (13:00開場)

【会場】 旭公会堂 ホール(旭区総合庁舎4階)

【料金】 前売り: 一般 1,500円 (席不要の0～2歳は無料)
ファミリーチケット 2,500円

(対象は3歳～小学生+保護者)

当日: 一般 1,800円 / ファミリーチケット 3,000円

【申込み方法】 サンハート窓口、旭区役所地下売店

その他インターネット申込みは、

「横浜にしおやこ劇場」で検索

または右の Peatix QRコードで →

※オンライン決済はシステム手数料

200～250円が別途必要です

主催・問合せ: 旭区おやこまつり実行委員会

(横浜にし・おやこ劇場事務局内)

TEL: 090-9850-2238

Eメール: yokohamanisioyako@gmail.com



ASA 三ツ境北部

第291号

2022年6月19日

さわやかインフォメーション

■ 本日は「父の日」ですね。久しぶりの方、お父さまに連絡してみませんか?
そして、今年の夏は暑くなりそうなので、熱中症などにお気をつけください。

みんなの声

四十雀その後

■ 5月6日(金) 朝8時半頃、
シジュウカラは40分位かけて
8羽元気に巣立ちました。今
年は臆病なヒナはいませんで
した。親心で見守っていました
たがいなくなると
何と淋しいことか。
来年も又来てく
れる事を楽しみにしています。
(東希望が丘のTさん)



■ 旅行の割引についての
情報を提供してほしい。
(笹野台のAさん)

※各県の「旅行」は6月30日
まで(7月以降も延長の可能性
あり)。あとわずかですが、
インターネットの「かながわ
旅行特設ページ」で検索する
と、日帰り旅行や宿泊など、
旅行代金によって割引やク
ポンが適応される加盟店が検
索できます。(利用にはワッ
ン接種等の条件あり)

クーポンは、「Region PAY」
というアプリをダウンロード
して登録、チャージ、支払い
をします。
パソコンやスマホをお持ち
でない方は、「かながわ旅割

事務局」045-285100
71(10～17時/土日祝休み)
で、旅行を取り扱う近くの旅
行会社や宿泊施設を教えるも
らえます。また、神奈川県民
は、茨城県・群馬県・埼玉県・
千葉県・山梨県・栃木県・静
岡県の旅行を利用できますの
で、利用したい県の連絡先も
お尋ねになってみてください。

愛犬と食事できる店

■ 「コナ禍」になり、我が家で
犬を飼いはじめました。今まで
の生活が一変! すっかりワン
コ中心の生活となりました。
そこで気がついたのですが、
犬同伴でのお食事
ができるお店がと
ても少ないこと。
犬と一緒に入れる
お店を紹介して頂
けたらと思います。旭区では
旭高校近くの「杜のカフェ」
は犬と一緒に利用させて頂い
てます。
(東希望が丘のSさん)

※「杜 cafe & bakery」
旭区下川井町2149-6
TEL 080-1014-4455
定休日: 火・水曜日
OPEN 9:30～15:30
土日のみ16:00まで営業
●皆様からのお店情報お待ち
しております。



旅行の割引について

たすけあいハウス 7月のイベント紹介
神奈川県金融広報委員会「特別出前講座」～知るぽると～

「エンディングノート」の書き方を知ろう!

エンディングノートに興味は
あるが書いたことがない、
終活の備えをしたい等の思
いがある方にお勧めです!

【日時】 7月10日(日)

10:00～12:00

【場所】 たすけあいハウス (一軒家のレンタルスタジオ)

旭区中白根4-12-3 (鶴ヶ峰駅から「旭台」行き
バス終点徒歩約10分)

【講師】 金融広報アドバイザー

(特定社会保険労務士 &

FPの資格取得者)

【参加費】 無料

【定員】 15名位 (予約優先)

【持ち物】 マスク着用

【問合せ先】

TEL: 080-3581-1356

メール: tasukeai-18@yahoo.ne.jp

主催: スノードロップ



雨の日は読書！晴れたらお出かけ！ 締切：6月24日(金)15時

プレゼントコーナー

チケットは2枚1組です



No.	プレゼント名 (書籍は著者名/タイトル)	内 容 説 明			
1	絵：はら こうへい NHK「おかあさんといっしょ」 『すりかえかめん』	NHKのEテレ「おかあさんといっしょ」で2006年から放送の人気コーナーを絵本化。2つの絵の間違い探しだが、帽子がイチゴだったり、靴がお寿司だったり、他のものにすり代わっているのが楽しい。2～4歳向き。			
2	佐伯 俊男 『あららびっこり だましっこ』	男の子と女の子が、お互いに手品などを披露しあい、種明かしもしあっている絵本。絵本として読んで楽しめるだけでなく、この本で簡単な手品を学ぶことができ、大人も誰かに見せたいくなること請け合い。			
3	フィリパ・ピアス 『まぼろしの小さい犬』	犬好きなベンは、田舎の祖父母の家で犬との生活を経験してから、犬への思いは強まるばかり。少年の心の渴望をくっきりと写した傑作。著者は、英国の児童文学作家で、宮崎駿監督も影響を受けたとか。小学4,5年以上向き。			
4	杉森 久英 『天皇の料理番』 (文庫上下セット)	明治生まれの若者が、東京の精養軒などで料理修行を続け、パリでは一流ホテルの下働きを経験。そして遂には、宮内省主厨長まで登り詰める立身出世の物語。1979年作品だが、1980年、1993年、2015年と3回もテレビドラマ化。			
5	アーサー・C・クラーク 『2001年宇宙の旅』 (文庫)	300万年前の地球と現代の月に出現した謎の石板にはどんな関係が……。1968年にキューブリック監督の映画として発表されて以来、SF史上に燦然と輝く記念碑的傑作。作者クラークの新版序文を付した完全決定版。			
6	NHK「街道をゆく」プロジェクト 『司馬遼太郎の風景①』	司馬遼太郎の亡くなった翌年の1997年、彼が『週刊朝日』に25年間1147回にわたり掲載した紀行「街道をゆく」をNHKが映像化して放送。本書は全11巻に書籍化された第1巻。カラー写真を多用し、原作とは違った味わいも。			
7	塩野 七生 『痛快！ローマ学』	1992年～2006年に、毎年1冊『ローマ人の物語』を書き続けた著者が、2002年に現代日本人のために書き下ろした“ローマ原論”。小国ローマがなぜ1000年も続く普遍帝国を完成できたのか、その秘密を鮮やかに解き明かす。			
8	特別展 『高浜虚子 俳句の日々』	遠山に日の当たりたる枯野かな。「客観写生」の句で知られる高浜虚子。2010年に鎌倉文学館で開催された彼の展示会のオシャレでコンパクトなカラー図録(64ページ)。俳人虚子の生涯と魅力を、誰でも気軽に手軽に楽しめる。			
9	内館 牧子 『女の不法作』(新書)	不法作の多くは本人が無自覚なのに「あの人はそういう人」と密かに不法作者のレッテルを貼られる事も。誰も注意してくれず、長い人生においては非常に損。本書では著者自身の失敗も含め、気づいておきたい不法作30を紹介。			
10	中村 仁一『大往生したけりや 医療とかかわるな「自然死」 のすすめ』(新書)	「死ぬのはがんに限る。完全放置すれば痛まない」と主張し、「死」が怖くなくなる老い方を指南。著者は一昨年に肺がんが判明したとき「これで良かった。死期が分かり準備できる」と言い、昨年6月「有言実行の死」を遂げた。			
プレゼント名		当選数	最寄り駅	期間	内 容 説 明
11	朝日クッキングサークル	20名			「ゆるラク きせつの家庭料理」7月号冊子17頁。「ズッキーニ/パプリカ」9品とコラム ほか
12	ガーミン vivofit 4 (商品番号 010-01847-21 / White / レギュラーサイズ)	2名			365日 24時間ウェアラブル/便利な機能があなたの手首に。Move IQ機能で、ウォーキング、ランニング、バイク、水泳などさまざまなアクティビティを自動的に記録。取得したデータはGarmin Connectで確認することが出来ます。ウォーキングやランニングで自動的にアクティビティタイマーを開始する機能や、スマホと連携してスマホを探す機能も。 
13	ベ이스ターズ VS 中日・ヤクルト	2組	関内	7/5-7、 7/15	7/5(火)～7(木) 中日戦または、7/15(金) ヤクルト戦 各18時～横浜スタジアム / 内野指定席C・ウイング席引換券 / いずれか1試合に入場できる引換券 (注1)
14	ベ이스ターズ vs 阪神	3組	関内	8/9、 8/10	8/9(火)・10(水) 阪神戦 各18時～横浜スタジアム / 内野指定席C・ウイング席引換券 / いずれか1試合に入場できる引換券 (注1)

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内 容 説 明
15	東丹沢グリーンパーク	3組	本厚木	～8/31	アスレチック、釣堀、BBQ(予約制)等。本格アスレチックなので、小さいお子さんは見守りを。*8/11-15利用不可 (注2)
16	泉屋博古館 東京	4組	六本木	～7/31	「光陰礼賛～モネからはじまる住友洋画コレクション～」 (注2)
17	高校野球神奈川大会 トーナメント表	先着順	※必ず第3希望までの中で お申込みを。B2サイズ(数量若干)を希望の方は「大判」と明記下さい。大判が無くなった時は通常版をお届けします(先着順)。		

【応募内容】①～⑤までご記入 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 (第3希望まで) ⑤ ご意見・ご希望 (自由記入)	【応募方法】①～④ いずれかの方法でお送りください。 ①ハガキ：郵便はお早めに！お店のポストへ持参もOK！ 〒241-0816 横浜市旭区笹野台4-65-12 ASA三ツ境北部 まで ② FAX：045-391-7357 お間違えなく！ ③ Eメール：asaeldar@dream.ocn.ne.jp (件名は「291号応募」) 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
--	--

■ No.1～No.10は、各1名にお届けとなります。
古物商「ぶっくる」さん提供品(コメントも)。おおおねキレイですが、古本であることを、あらかじめご了承ください。
(注1：満員の際はご入場できない場合があります。また、新型コロナウイルスの影響で開催中止の場合もあります。試合前に必ず各自でご確認ください。ご理解ご了承のうえでご応募ください。)

● 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7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、当店において適切に管理いたします。

本・雑誌・CD・DVD・切手・カメラ
お電話1本で無料で
買取にうかがいます
古物商「ぶっくる」
担当：とくとめ
電話：090-4754-0900
Eメール：mail@bookle.jp

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 1674 本!!

<今月の主な追加更新情報>
・スマホ写真お困りごと解決講座◆今宿地区センター
・17種類36回もの教室を開催 @今月の希望カフェ
・7/23◆じゃがいも収穫体験(今宿南町の畑)
・7/31◆横浜旭ジャズまつり @こども自然公園
・【読者の声】紙面未掲載分を含め17本をご紹介します

○さわや平日誌
世の中は消費意欲を減退させる話題ばかりですが、コロナ禍を乗り越えて、市井も元氣を取り戻し始めたかのような様相を呈してき
ました。
先月、副反応の高熱で1日半寝込んでしまいました。3回目のワクチン接種を終えたので、景気づけに、Google Earthの「地球を丸く見ました」コンペティションを買ってみました。コンビニで購入する紙クーポンと、Z会
の電子クーポン購入も試してみまし
た。すでに利用している方もいらっ
しゃると思いますが、使用期限
付き2千円のプレミアムは魅力的
(8/15)は付くものの1万円分

→雨音楽室内遊戯言
引力加減塩食生動
割意欲情報通活植
生働測定収用発物
学労重梅入門酵真
医苦体字漢外食似
法気士計会評品顔
兵生校転一機心絵

先月号答え「梅雨前線」と解答
ハ漢字くるくるパズルV

ですね！
災害時によく言われる「自助
共助公助」の考え方と同じく、感
染予防と併せてワクチン接種で免
疫力を高めて(自助)、困っている
地元の飲食店などを皆で応援共
助し、県など公的機関による助
成金(公助)を利用して、益々活
づくようになればと思います。
すでに報道されています通り、
参議院選挙の投票票日が7月10日
(日)に決定いたしました。翌日の
11日(月)は配達時間が遅れる可
能性がございりますが、参議院選
の結果を掲載した新聞をお届け
いたします。
(店長 安達)