



さわインちゃん

# さわやかインフォメーション

ASA 三ツ境北部  
第298号  
2023年1月15日

■ 本年もさわやかインフォメーションならびに当店をお引き立てのほど、宜しくお願い申し上げます。

■ 朝日新聞紙面「ユーザー」寒さも厳しくなっており、大雪などの際には、配達員の安全確保のため、配達を中止させていただく場合もございます。そんな時に、朝日新聞ご購入の方は月々購読料のみで、スマホやパソコンから新聞レイアウトの紙面イメージのまま紙面を見ることが出来る「紙面ビューアー」が便利です。ご利用には登録が必要で、左のQRコード、またはパソコンのアドレスで検索してみてください。



スマートフォンの方はこちら



パソコンからは

<http://t.asahi.com/alt2212>

たすけあいハウス

2月のイベント

## つながり喫茶



お茶やコーヒーを飲みながら、地域のひとと会話をしたり、コミュニケーションをとったりすることが出来る場！ 料金は無料ですので、プラッと遊びに来てください。

【日時】2月12日(日) 10:00~12:00  
【場所】たすけあいハウス(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  
【持ち物】特になし。マスク着用をお願いします  
【参加費】無料 ※出入り自由

★2階にバザー会場がありますので、ぜひこちらもご利用ください。

【問い合わせ先】  
TEL: 080-358 1-1356  
メール: [tasukeai-8@yahoo.ne.jp](mailto:tasukeai-8@yahoo.ne.jp)  
企画: スノードロップ



## 楽しいイベントでお肌と心にうるおいを。 入場無料 うるおいマルシェ

生活クラブは「安全なものをおいしく食べること」「安心して使えること」を大切にしている生協です。

組合員でない方のみ、イベント参加特典をプレゼント♪ 事前の来場予約をおすすめします。



来場予約はこちらから↑

【日時】2月4日(土) 11:00~15:00  
【場所】生活クラブ旭センター(旭区四季美台19-2) 二俣川から徒歩18分(お車での来場はご遠慮ください・自転車可)

【内容】生活クラブの化粧品 美容講習&メイクレッスン

- ・第1回 11:00~12:00
- ・第2回 13:30~15:00 (各回定員15名、15分前から受付)

ワークショップ

- ・はちみつでリップクリームづくり 第1回 11:30~12:00/第2回 12:15~12:45 材料費: 500円/2本分(未加入者は+100円)
- ・手作りクラフトバックに お菓子をあつめちゃう 13:00~15:00の間で随時(お子さま向け) 材料費: 100円(未加入者は+100円)

フリーマーケット  
・古本市(絵本など)・手作り品(アクセサリ、手芸品など)・古着(子ども服など)を予定  
キッズコーナー(カップでポン・お魚釣りゲーム)

【問合せ】横浜みなみ生活クラブ生協  
0120-371-902(月~土・祝10:00~18:00)

## みんなの声

### 歩行者の安全に

■ 自転車こわいです。信号も歩行者用と自動車用、都合のいい方を見て乗ったまま渡ってきます。それでも事故があったら自動車も悪いので、自動車に乗らなくなりました。

(中尾のKさん)

■ (前号) さわイン日誌(自転車の危険性)に続けて、冬になると夜の歩行者が気になります。暗い中で

気づくのが遅くなり運転中にひやりとすることがあります。

できれば反射板や反射テープの様なものがあると遠目からでも気づくのですが。

(今宿のKさん)

※私も旧厚木街道では、道幅が狭くなったり、車道との段差やすれ違いにヒヤッとすることがあります。気を付けて通行いたしましょう。

### 物価高にひと言

■ 年末になりました。毎年購入する参鶏湯を買おうと

したら、1年前の1.5倍くらいの値段。改めて様々なものが値上がりしているのを実感しました。年に1度しか買わないものは日々購入するものと違って値上げのすごさを感じます。

(今宿のKさん)

■ レシ活延長嬉しいですが、かながわPay、旅行支援等使えるものはどんどん使いたいですね。

(笹野台のSさん)

※レシ活などスマホの活用や、折込みチラシで値段の比較をしたりして値上げに對抗いたしましょう。

「かながわPay」の受け付けは終了していますが、貯めたポイントが使えるのは1月末までですので、ご利用をお忘れなく。

### お店教えて!

■ おひとりさま向けの店等、地元のおひとり様で行けるところを紹介してほしい。

(笹野台のTさん)

※コロナで個食をする方も増えたので、以前より一人でも入店し易くなったのではないのでしょうか。

ここは特にお勧め! というお店がありましたら、皆さまからのお便りお待ちしております。

## Cooking

### ハクサイのデリサラダ

1人分356kcal 塩分1.5g▷10分

#### 作り方

- ハクサイは葉と軸に分け、葉は一口大に切り、軸は長さ5cmのせん切りにする。ゆで卵は殻を剥いて四つ割りにする。ベーコンは幅1.5cmに切る。
- フライパンを中火で熱し、ベーコンをさっと炒める。
- 器に①と②、オリーブを盛り、混ぜ合わせたAをかける。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓



#### 材料(2人分)

- ハクサイ...250g
- ゆで卵...2個
- ベーコン...3枚
- オリーブ(黒)...6個

- A
- ニンニク(すりおろし)...少々
  - 牛乳...大さじ1
  - マヨネーズ...大さじ3
  - 塩、コショウ...各少々

### ■ あげます!

#### ① 杖(新品)1本

昨年6月に主人がなくなり新品の杖があります。どなたかにお譲りいたします。

(Yさん)

※長さ: 87cm・色: ブラウン、身長170cm前後の男性用です。当店で預かりしています。

#### ② 歌舞伎座や国立劇場などの歌舞伎・文楽のプログラム

60冊くらいあります。まとめて引き取ってくださる方に

差し上げます。ご自宅までお届けします。

(ぶつくる)

●ご希望の方は、1月20日までに「①杖希望」または「②プログラム希望」とお書きの上、メール・FAX・お葉書・お電話等でお申し込みください。応募多数の場合は抽選となり、当選者には、1月28日(土)までにお届けいたします。  
\*落選の方へのご連絡はありませので、ご了承ください。

## サンハートご案内

### あさひ名画座第29弾

#### 「日本フィルハーモニー物語 炎の第五楽章」

解散の危機に面した日本フィルハーモニー交響楽団の実話をもとに、楽団員たちの愛と真実を謳いあげた感動作品。

渡辺晓雄指揮による日本フィルの演奏で<新世界より>をじっくり聞けるのも魅力!



©日活

【日時】2月19日(日) 13:30上映(13:00開場)

【会場】サンハート ホール

【料金】前売り 800円/当日 1,000円

※未就学児不可

※前売り券が完売の場合、当日券の販売・立見席はございません。

【申込み・お問合せ】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)

今年もひき続き・・・

締切:1月20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	なかがわりえこ・やまわき ゆりこ 『ぐりとぐらのおきやくさま』	ぐりとぐらが見つけた雪上の大きな足跡は、二人の家まで続いて……。思いがけないおきやくさまから贈り物ももらい友だちと分かちあった、ぐりとぐらのクリスマスの物語。姉妹コンビによる1967年の作品。
2	三浦しをん 『舟を編む』	辞書「大渡海」の編集に携わる主人公馬締光也(まじめみつや)と、個性的な編集部の面々。そしてついに出会った運命の女性。不器用な人々の思いが胸を打つ2012年の本屋大賞受賞作。
3	朝倉 かすみ 『田村はまだか』	小学校クラス会の3次会。40歳になる男女5人が友を待つ。「田村はまだか」。お前が来ないと始まらない。お前が来たら何かが変わる気がする。「一万円選書」の岩田徹さん Teppan の1冊。
4	藤沢 周平 『藤沢周平 未刊行初期短篇』	『木曾の旅人』『忍者失格』『無用の隠密』など、人気時代小説作家の無名時代の未刊行作品14篇。没後10年(2007年)を前にして、40年の時を経て甦る幻の短篇集。ファンは見逃せない。
5	新田 次郎・藤原 正彦 『孤愁(サウダーデ)』	明治期の外交官モラエスが発見した日本の美と誇り。妻およねへの愛。新聞連載中の絶筆を、息子の数学者藤原正彦が父の足跡を丹念にたどり32年の時を経て書き継いで完成させた大作。
6	久米 宏 『久米宏です。ニュースステーションはザ・ベストテンだった』	『ぴったしカンカン』『料理天国』『TVスクランブル』などメディア史に残る数々の番組の舞台裏。そして、ニュース番組の革命と言われた『ニュースステーション』18年半の圧巻のドキュメント。
7	大野 芳 『特務艦「宗谷」の昭和史』	ソ連船として進水するも、帝国海軍艦艇として潜水艦を撃沈。その後南極観測船となり、現在はお台場で余生を過ごしている宗谷。時代に翻弄された船の数奇な運命と日本人の生きざまを描く。
8	相原 精次 『鎌倉史の謎 隠蔽された開幕前史』	源頼朝は、なぜ一寒村に過ぎないと言われていた鎌倉を、新しい武家政治の中心地に選んだのか。実は、鎌倉は単なる寒村ではなかった。大河ドラマでは描かれなかった謎に迫る。
9	相田みつを作品集『にんげんだもの』『一生感動一生青春』『雨の日には……』	平易な詩を独特の書体で書く「書の詩人」の作品集。詩や書の分野での評価は分かれるが、立松和平は「思想の語り部」と評した。1991年に67歳で亡くなったが、50冊近い書はロングセラー。(函入3冊セット)
10	鈴木 登紀子 『「ばあばの料理」最終講義』	「食べることは生きること」。「お料理は結局、経験の積み重ね」。90歳現役最高齢料理研究家(2014年当時。2020年没)から台所に立つすべての女性たちへ。厳選レシピ20つき。

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」2月号冊子17頁。「ハウレンソウ/ミズナ」9品とコラムほか
12 温州みかんジュース缶 195g×3缶	10名			「横浜みなみ・生活クラブ生協」さん提供品。温州みかんジュース(195g/缶)原料は国産。薬品を使わず、外果皮を取り除いて搾ったストレート果汁100%です。1缶に温州みかん約4個が使われています。
13 寅さん記念館	3組	柴又	～ 3/20	寅さんたちにまた会える。『男はつらいよ』のすべてがここに。山田洋次ミュージアムも入館可能。(注)
14 上野動物園ほか	3組	上野	～ -3/31	上野動物園/多摩動物公園/葛西臨海水族園ほか都立9庭園の中から1枚で1名様1園に入園可能の券(注)
15 鎌倉清方記念美術館	3組	鎌倉	右参照	「うつりゆく時代を見つめて」1/14～2/26までと、「花咲くよるこび」3/3～4/9。1枚で両企画展に入場可能の券(注)

【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「298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.1～10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)。おおむねキレイですが、古本であることを、あらかじめ、ご了承ください。  
(注: コロナ感染症対策・営業時間・イベント・施設利用可能状況など、ご確認のうえお出掛けください。)

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: とくとも

電話: 090-4754-0900

Eメール: mail@bookle.jp

- 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1月28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。

## 漢字やるやるパズル

難易度 ★★★(上級)

リストの漢字を白マスに入れて漢字しりとりを完成させてください。リストに残った四つの漢字でできる熟語が答えです。

→	敵		節			態
	歴	社		話		学
	学	入		運		
倒		相			校	屋
		子	生	験		
	科				命	械
明			操		一	裏
	定		確	人		粧

リスト

花見受戦代冬部本  
化学見受戦代冬部本  
医一会奮形着生大伝表  
画季機写証体転認外  
季試写証体転認外  
書証生大伝表  
線体大伝表  
台闘風  
面力

答え

答えは紙面のどこかにあります  
パズル製作:マジックスタジオ(<http://www.magic-studio.jp/>)

〇やがインロ誌  
年始によく目にする今年の運勢で一喜一憂されたり、また一切気にしない方もいらっしゃることでしよう。私は前者で、読んだ時に良い運勢なら信じ、悪いことは気にかけて注意するタイプです。おそらく来週には忘れていくでしょうけど。  
今年も新型コロナウイルスありきの生活を余儀なくされます。ワクチンの計画的な接種も進みました。当初より認識も深くなりました。

報も増え、適切な対処方法を共有出来るようになりましたが、世界の情勢は不安な要素があります。  
国内で増税風がそよんだりしておりますが、財政の健全化を徹底して監視する姿勢を強化しなければなりません。  
忙しい年になりそうですが、まず、運動、睡眠、健康管理の質を向上させ、安心安全な1年を過ごせるようにしたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願致します。(店長 安達)

## みなまき一箱古本市



たくさんのお本との出会い、店主さんによるおもしろ選書をお目当てに、ぜひお立ち寄りください。

【日時】 [第1期・第2期] 終了  
[第3期] 1月20日(金)～22日(日)  
[第4期] 3月17日(金)～19日(日)  
各期とも(金)13:00～17:00、  
(土)11:00～17:00、(日)11:00～16:00

【場所】 みなまきラボ(旭区柏町127)  
(いずみ野線「南万騎が原駅」すぐ)  
※出展者も募集しております。詳しくはHP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!  
掲載記事総数、ただいま1768本!!

<今月の主な追加更新情報>

- ・1/28 ◆ 野菜販売もあり/白根不動尊だるま市
- ・2/4 ◆ 講演会/島山重忠と旭区@旭図書館
- ・2/4 ◆ ウォーキング/明治の学び舎を巡る
- ・2/5 ◆ 一箱古本市運営座談会@みなまきラボ
- ・【読者の声】紙面未掲載分を含め15本ご紹介