

サンハート ご案内

女性限定 シニア&初めてさん向け 合気道から学ぶ快適生活のススメ

【開催日】『痛みを軽減する体の使い方』

2月19日(月)

『ストレスを軽減する意識の使い方』

3月4日(月)

【時間】両日10:00～12:00

【会場】サンハート カルチャー工房

【料金】各回800円(当日支払)

【持ち物】タオル、飲み物(水または白湯)

【講師】湯浅真由美(心身統一合気道会師範)

あさひ名画座第31弾「月は上りぬ」

【開催日】2月4日(日)

【時間】13:30開演(13:00開場)

【会場】サンハート ホール

【料金】全席自由 前売り800円

(当日1,000円)

※未就学児入場不可

※前売り券が完売の場合、

当日券・立見席はございません

【監督】田中絹代



【主催・お問合せ】横浜市旭区民文化センター

サンハート TEL 045-364-3810

(平日9～21時・不定休)

『文学フリマ』をご存じですか?

よくメディアで報じられる『コミックマーケット』(コミケ)の文学版

みたいなもので、自らが創った「文学」などの作品を、自らの手で販売する展示即売会です。2002年に始まり年々成長し、現在では全国8都市で毎年、東京では年2回開催されています(次回は5月19日に東京流通センターで開催)。昨年秋開催の「文学フリマ東京37」は、2000以上のブースに3000人余の出店者があり、5時間の開催時間に1万人に迫る一般来場者で賑わいました(「さわやかマイタウン」でも、2022年11月に「東京35」の訪問レポートを掲載しています)。

ネット全盛・出版不況の時代なのに、なぜか「紙媒体」で盛り上がっているのか、その秘密と魅

文学フリマ

望月さん

ってどんなイベントですか?

力を探るイベントが「みなくる」で開催されます。当日は、主催者の文学フリマ事務局の望月倫彦さんに直

接お話をうかがい、出店経験者も参加します。なお、昨年12月13日の朝日新聞の読書面にも、望月さんによる「ZINEの世界 あなたも作れる豊穡な文化」との記事が載りましたので、検索して読んでみてください。

【開催日】1月27日(土)

【時間】13:30～15:30(13:00開場)

【場所】旭区市民活動支援センター「みなくる」

(鶴ヶ峰駅直結/ココロット4階)

【料金】無料(先着順30名)

【主催】旭区まちづくりポット

【申込】右のQRコードから

【問合】asahikump@gmail.com



笹野台地域ケアプラザより

歩きながら筋トレ

元気に介護予防 講師: 斉藤友子先生

【日時】2月2日(金)10:00～11:30

【場所】笹野台地域ケアプラザ

【参加費】無料(要予約 20名)

【持ち物】運動靴・飲み物・汗拭きタオル

笹野台地域ケアプラザ

【お問合せ】TEL 045-367-2330

ご来場の際の駐車場はございません。

プレゼントNo.14

発声トレーニング+健康管理体験

バーニッシュはみなさまが健やかな毎日を送れるようにお手伝い致します!

口や肺、呼吸器系を動かすことが減少している今、発声トレーニングをすることで、口の周りの筋肉が鍛えられ肺や呼吸器が強化されます。

また、その他の体の不調はそれぞれに合ったワンポイント施術を行い健康に導きます。2024年、元気にスタートを切りましょう!!



美沙都先生 他

BURNISH (バーニッシュ) ヴォーカルスクール

<http://www.burnish-vocal-school.com/>

TEL: 0120-39-3740

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)

ASA 三ツ境北部

第310号

2024年1月21日

● スマホで簡単に調べられるこの時代に、人が書いた文章の方がほっこり心温まる気持ちにさせてくれると実感しています。毎月身近な情報をどうもありがとうございます。(中尾のSさん)

☆皆様、お心遣いのお便りがありがとうございます。今年も頑張れそうです。

● 値上げが続いたこの1年、

みんなの声

先日も行きつけの500円の「鳥もやしラーメン」が提供中止になっていました。ワンコインが売りだったのですが、味が好きだったので値上げしても復活するのを待っています。(今宿のKさん)

☆残念なことが続きますが、試行錯誤して諦めないのが人間の強さです。復活に期待!

● 三ツ境駅北口、旧厚木街道付近の信号機の無い停止線において確実に停止しない車が多い

多岐にわたる最近取り締まりが多く見かけます。交通安全のため一時停止は確実に行うように努めましょう。左折の時、反対車線まではみ出して大回りしている車をよく見かけます。これは運転技術が未熟で左側をこするのが恐ろしいからといってやめて欲しいです。対向車からすると急に逆走して車が目の前に飛び込んでくるような恐怖を感じてしまいます。(笹野台のKさん)

☆11月号のウインカーのお話から、日頃感じている交通マナーについてのお便りを頂きます。危ない思いをされている方が多いのじゃないかな。

● 近隣で初日の出に輝く富士山を見られる最適場所を探しています。二俣川駅で良い所があれば、結局三ツ境駅前の歩道橋になりそう。

(金が谷のKさん)

☆中尾1丁目沿いの旧厚木街道は好きな富士山ポイントです。

さわやかインフォメーション

マスコットキャラ



さわインちゃん

年始から、心痛む報道が続いてあります。震災に便乗した非道な詐欺に怒りを覚えますが、迅速な支援の輪の広がり様は救いです。

私事です、1日に親戚が他界、信号無視の車に突っ込まれそうになったり、当店パートさん3名がコロナに感染してしまいました。もうこれで今年の良くない事は出尽くしたな、と、気持ち新たに「さわイン」を編集しております。

本年も皆様のお役に立てるよう最大限の努力をする所存です。で、変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い致します。

能登半島地震におきまして、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。犠牲になられた方々とご遺族の皆様に対し、深くお悔やみを申し上げます。

今宿コミュニティガーデンより

「いまコミ」再スタート!
新規参加者を募集中!
今宿2丁目20番にある緑地「今宿コミュニティガーデン」(いまコミ)は、2005年に有志が市有地を借り受け、友の会を発足。これまで、ハーブ・ソバ・芋・果樹・様々な花などを栽培し、中沢小、旭中、県看護専門学校生徒、学生さんの農作業体験、誰でも参加できる収穫祭を開催するなど、地元との交流を進め、遠方からも多くの視察を受け入れてきました。

しかし、会の代表も副代表も高齢化などにより引退を余儀なくされ、昨秋、存続の危機に立たされました。が、賛助会員のご紹介により、引き継いで下さる若いご夫妻をお迎えすることができました。今回、新代表のもと、第2期として新たな出発に向け、会を盛り立てて下さる会員を募集します(会費無料)。



お問い合わせ・ご予約先

電話: 090-4754-0900(とくとめ)

メール: mail@imacom.org

ホームページ: <http://imacom.org/>

まずは、現地にきてください。2月3日・17日、3月2日・16日(いずれも土曜日)の10:11時を、現地見学会&説明会とします。お越しいただける方は、ご予約ください。前記の日時にご都合がつかなくてもご興味がおありの方もご連絡ください。

プレゼントコーナー

締切: 1月26日(金)15時
チケットは基本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	アイリーン &マーク・ローゼンタール 『どうしよう!』	お気に入りの猿のぬいぐるみ「ボボ」がなくなり「どうしよう!」。実は、猫の「ミュウ」もお気に入り?で、取り合いを繰り広げる。妻が文を書き、夫が絵を書いた共作で、息子と飼ひ猫がモデルとか。
2	吉野源三郎 『君たちはどう生きるか』	1937年に書かれ、いまなお読み継がれる児童文学の傑作。2017年に漫画化され200万部越えの大ヒット。宮崎駿も愛読しており、最新監督作品のタイトルに借用したことで話題に。
3	綿矢りさ 『あのころなにしてた?』	「つくろわないで、くつろいで。」2020年、コロナ禍によって変化した家族との生活、創作への影響、目まぐるしい世界の動きなどを綴った著者初の日記。著者デビュー20周年。
4	横山秀夫 (文庫上下2冊セット) 『64 (ロクヨン)』	「D県警シリーズ」の4作目にしてシリーズ初の長編。7日間で幕を閉じた昭和64年に起きた殺人事件のため「ロクヨン」との符丁が。ミステリベスト2冠、本屋大賞2位の圧巻の警察小説。
5	藤沢周平 『無用の隠密』 (文庫)	無名時代に雑誌に掲載され、書庫の片隅に眠っていた著者の幻の未刊行初期短編集。文庫本には、単行本刊行後、新たに発見された「浮世絵師」を加えた全15篇を収録。
6	司馬遼太郎 『昭和という国家』	「なぜ昭和は、滅亡に向ってころがっていったのか」が、いささかの諦念と鬱憤を抱きながら語られる。昭和を遂に描けなかった作家による昭和論。1986年の12回のTV放映をまとめた作品。
7	高橋秀実 『弱くても勝てます』	超進学校として知られる開成高校野球部が、いかに少ない練習を頭でカバーして勝つかを描いたノンフィクション。どことなくとぼけた脱力系の作風で知られる著者は、希望が丘高校出身。
8	五木寛之 『余命』	長いようで短い、短いようで長い余命をどう過ごしたらいいのか。著者は「余命を考えることのできる人生は、余裕のある人生」とし、余命を前向きに考え、新しい「余命観」を説く。
9	菅原洋平 『すぐやる! 「行動力」を 高める“科学的な”方法』	「脳」と「体」を連携させれば、やる気・性格・能力を変えずに、やるべきことが「すぐ」できる。「面倒くさがり」の人によく効く、職場でも家庭でも「すぐやる」コツを伝授。
10	東京慈恵会医科大学付属病院栄養部監修『その調理、9割の栄養捨ててます!』	ゴマはすりないと栄養吸収率ゼロ。あつあつご飯に納豆では酵素が死滅。長ネギは焼けば甘味も栄養価も2.5倍。しょうがは加熱すると効果は30倍。目からウロコの新常識を多数紹介。

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内 容 説 明
11	横須賀美術館 日本の巨大ロボット群像	10組	馬堀 海岸	2/10 ~4/7	「巨大ロボットアニメ」のデザインと歴史を紐解き「巨大ロボットとは何か」を問いつけるかつてない展覧会。 (注1・2)
12	そごう美術館 水木しげるの妖怪百鬼夜行展	15組	横浜	~3/10	生誕100周年記念。妖怪画100点以上を一挙公開する他、妖怪画を描く参考として収集した書籍や関連資料、妖怪文化人の系譜と著作などを展示。 (注1・2)
13	こどもの国	8組	こどもの国	~6/30	自然豊かで広大な敷地は子供たちが全力で遊べます。沢山の動物にも会えます。水曜休園。 (注1・2)
14	発声トレーニング +健康管理体験	10名	二俣川	日時 ご相談	BURNISH (バーニッシュ) さんご提供。当選者は必ずご予約のうえ、当選券をお店にご提出下さい。

【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「310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。
- チケットについて、1枚でもOKとご記入頂いても結構です。
- 当選発送は1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、当店において適切に管理いたします。

(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ご応募ください。)
(注2: インフルエンザまたはコロナ感染症対策による・営業時間・イベント・施設利用可能状況など、ご自身で確認のうえ、お出掛けをお願いいたします。)

No.1~10は、各1名様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。
● ご提供するチケットは新聞購読者向け用の非売品です。これまでのように通常のご使用をお願いいたします。行けなくなった場合等でも、転売すると無効になったり、トラブルの原因になります。ご注意ください。

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

新年 会議 所得 税金 食品 食家 内安全 体操 行方 美絵 心機 一転 着方 線顔 壮大 鍋校 道正 曲似 宇理 料生 楽正 奏類 気活 学物 天念 間橘 柑蜜 州温 地場 時事 食菜 野葉 言合

先月号の解答

謹賀新年

当ホームページ「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1913本!!

<今月の主な追加更新情報>
1/28◆チャリティーロックコンサート@旭公会堂
2/12◆旭公会堂フェスティバル2024
2/14◆みんなの坐禅体験@今宿地域ケアプラザ
2/17◆あさひ散歩/たちばなの丘公園ほか
◆こんなにいる! 旭区ゆかりの有名人(増補)

漢字ぐるぐるパズル 難易度初級

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。

→寒	気		結	加					
活		情	移			験			
			肩	注		味		地	
学		家	相			所	直		
	吹		験		海				
				介		理	受		
心	住			一	心				
	改	種			内		号		

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/>)