

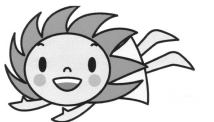
ASA 三ツ境北部

第156号

2011年3月20日

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

東北地方太平洋沖地震による 災害お見舞い

このたびの東北地方太平洋沖地震により被害を受けられました皆様によりお見舞い申し上げます。

11日午後、突然の地震に、販売店内でも長い時間大きな揺れを感じ、停電しましたが、少しの書類が崩れただけで、配達スタッフや配達業務に影響はありませんでした。皆様やご家族、お宅は無事でしたか？

翌日の朝刊は地震の影響で、印刷工場でのトラブルや道路事情悪化による輸送体制の混乱が起こり、小学生新聞をはじめ数種類の新聞が夕刊時のお届けになってしまいました。また、12(土)・13(日)のヘラルドと「週刊暮」が臨時休刊となっております。何卒ご理解、ご了承頂きますようお願い申し上げます。

当店が一番の懸念要因は、ガソリン供給が途絶えてしまう事です。報道使命の一役を担う一員として対策を検討しておりますが、最悪の事態を避けたい一心で日々過ごしております。エネルギー問題では賛否両論ありましたが原発の見直し、偏つ



た燃料依存など、今後の生き方として、真剣に『エコ』を優先した取り組みが今まで以上に必要不可欠だと感じています。スーパ等の行列で感じましたが、燃料や食料の確保の為に、災害に備える意識が今まで以上に強くなったと思います。連日の報道で不安な気持ちになつてしまつのは仕方ないことです。国内ボランティアや外国からの支援、18日付朝日の天声人語など力強い文字の力等に勇気や希望も与えられ、更に被災地の方の気丈にされている姿を目にしました。冷静になり、隣人の為に今私達が出来る事は何なのか、一人ひとり助け合い、分かち合う心が、被災された皆様、更に日本を復興させる何よりの近道になることだと確信しております。お年寄りや不自由を感じている方に手を差し伸べ、お互いに協力して頂きたいと切に願います。営業時間が、停電等の関係で不規則になっております。お休み止め等、ご連絡はお早目をお願いいたします。

ご登録ください！
計画停電等の情報収集に！

旭区の方は -
あさひ安全 安心かわら版
携帯やパソコンメールに
メールの<宛先に>
asx-k@city.yokohama.jp
と入れ、<件名>に1文字
(「あ」や「1」)などを入れて送信
約5分後に登録確認メールが届くので、**何も入れずにそのまま返信**
登録完了メールを受信したら登録完了

瀬谷区の方は -
インターネットから「瀬谷区メールマガジン」で検索し、「瀬谷区メールマガジン」のページへ「(登録はこちらから)」をクリックして登録して下さい。
横浜市のホームページからも、
計画停電情報が詳しく見られます。

プレゼントNo.13
アルバータ産キャノーラ油は
健康に良く安全安心



ロ・*コレステロールを下げる効果のある一価不飽和脂肪酸とビタミンEを豊富に含むオメガ3系脂肪酸の摂取源としても優れています。*オメガ3は血液中の脂肪濃度を減らすといわれています。*アメリカ食品医薬品局で保健機能食品として認可されています。

キャノーラ種子がとて安全！寒冷なアルバータ州では害虫の発生が少なく肥沃な大地で育つため安心安全です。
*トランス脂肪とコレステロールがゼロ

機能食品として認可されています。

今月のプレゼントコーナーご利用上のご注意
大地震の影響で、チケットの提供内容によっては、開催中止又は日時等に変更のある場合がございます。(現在分かる範囲での情報になります)
ご利用の際には、お客様ご自身で、施設に確認を頂き、ご利用の程宜しくお願い申し上げます。

プレゼントコーナー

チケット類は、基本2枚1組です

さしあげます(先着順)
プレゼント応募と一緒に書き下さい
「2011プロ野球選手写真名鑑」
日刊スポーツ編/ハندیサイズ161頁
「2011」リーグ選手写真名鑑」

日刊スポーツ編/ハندیサイズ頁
「ドラえもんスクラップブック」
朝日新聞に毎日掲載の「しつもん!ドラえもん」を切り取って貼ってね。
(朝日新聞購読の方のみ)

◆お店プレゼント・映画・公演・テーマパーク・美術・グッズ◆

1	「キボカフェ」 レンタルBOX	3カ月利用権。手作り品の販売等にご利用下さい。当選券をお店にお持ち下さい。詳細は裏面に。	2名
2	TOHOシネマズ ムービーチケット	6月末迄有効。ららぽーと横浜、海老名、川崎等のTOHOシネマズで1名様1作品に限り有効の券	10組
3	新橋演舞場 応募ハガキ	5/2~5/15『五月大歌舞伎』出演:中村芝翫、松本幸四郎他。3階席応募申込ハガキ(注1)	15組
4	帝国劇場 応募ハガキ	5/6~5/24迄。『レ・ミゼラブル』出演:山口祐一郎・別所哲也。ご招待応募申込ハガキ(注1)	15組
5	ズーラシア	~5/31迄。旭区上白根町(三ツ境駅よりバス)1枚で2名入園可の為1枚でのご提供	30組
6	湯楽の里	~5/31迄。瀬谷店(瀬谷駅徒歩10分)他平日(月~金)1回入浴券、岩盤浴もあります	24組
7	スカイガーデン	~5/31迄。横浜ランドマークタワー69F展望フロア桜木町徒歩5分。平日券(土日祝日利用不可)休業中	15組
8	新横浜 ラーメン博物館	~5/31迄。新横浜駅徒歩5分。入場引換券。飲食別途。全国から9店舗が集合!	10組
9	サントリー 美術館	~5/22迄。六本木駅『美を結ぶ。美をひらく。』夢に挑むコレクションの軌跡 - 延期中	15組
10	特別展 写楽	4/5~5/15迄。東京国立博物館平成館(上野公園)約140図。約170枚の写楽版画の全貌を紹介	15組
11	プーシキン 美術館展	~4/27迄。横浜美術館(みなとみらい駅徒歩5分)フランス絵画300年。珠玉の絵画66点(期間限定)	35組
12	世界遺産ビデオ	ユネスコ世界遺産のビデオ(VHS)全10巻。鑑賞ガイド冊子付。50の世界遺産が楽しめます(注2)	1名
13	ヘルシーバランス	100%ピュアキャノーラオイル400g。アルバータ産キャノーラ油は健康に良く安全! 上面記事参照	24名

(注1) プレゼントに当選されると、観劇応募用の往復ハガキが届きます。ハガキに記載された希望日に印をつけ、郵送しますと、抽選結果(当落)が記された返信ハガキが届くこととなります。お間違いの無い様ご応募下さい。
(注2) 読者様よりのご提供品です。10巻中5巻は開封済みです。
(注3) 満員の際はご入場できない場合があります。お早めにご来場下さい。

<前号のプレゼント応募倍率>
応募総数は520通(当選数/応募数)
1位: TOHOシネマズ チケット(10/141) 14倍
2位: マルジャン風食器セット(1/8) 8倍
3位: 横浜ブレース(5/27) 5.4倍
4位: 足裏鑑定・施術(10/41) 4倍

◆野球・サッカー◆

14	横浜ベイスターズ VS 阪神	4/1(金)18時~、2(土)、3(日)14時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3)	23組
15	横浜ベイスターズ VS 巨人	4/8(金)18時~、9(土)、10(日)14時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3)	23組
16	横浜ベイスターズ VS 中日	4/12(火)、13(水)、14(木)各18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3)	17組
17	横浜ベイスターズ VS 広島	4/19(火)、20(水)、21(木)各18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3)	15組
18	横浜ベイスターズ VS 巨人	4/29(金)18時~ 30(土) 5/1(日)14時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3)	18組
19	横浜F・マリノスVS モンテディオ山形	4/2(土)15時キックオフ 日産スタジアム Jリーグデビジョン1〔第4節〕自由席(注3)	7組
20	横浜F・マリノス VS 清水エスパルス	4/29(金)17時キックオフ 日産スタジアム Jリーグデビジョン1〔第8節〕自由席(注3)	7組

◆書籍◆

21	朝日クッキング サークル	A5判17頁。毎月発行の小冊子。4月号 たっぷり季節野菜「フキ クレソン オカヒジキ」	30名
22	やさしい日経 経済用語	日本経済新聞社編。メディアに登場する 経済用語をわかりやすく解説。B6版359頁	20名

プレゼントは
終了しています

合同歌声喫茶！2011

あの合同歌声喫茶が帰ってきます！
歌好きが集まって仲間作り！歌を通じて健康作り！今年も楽しい会にしましょう！

《外に出て歌好き集合！合同歌声喫茶！》

平成23年5月31日(火)
午後1時より3時半
(12時～受付)

場所：旭公会堂(旭区鶴ヶ峰1-4-12)
相鉄・鶴ヶ峰駅徒歩7分(旭区役所4階)
参加費：400円

(会場の都合により470名が定員です。定員になりましたら締め切ります)
当日の歌集プログラムは用意いたします。
駐車場に限りがあります。健康のため駅、バス停から会場まで歩きましょう！

参加券はお近くのケアプラザで
4月1日発売！

詳しい内容のお問合せは下記へお願いします

今宿ケアプラザ 392-0309
左近山ケアプラザ 353-1121
南希望が丘ケアプラザ 360-5095

合同歌声喫茶実行委員会(旭区内10ヶケアプラザ)

お店紹介

昨年11月、三ツ境駅北口から笹野台商店街に入ってきた左のビルに、中華料理店「芳園」がオープンしました。お客様から沢山ご要望を頂きましたので、お店のレポートをお届けします。

福建省出身のご夫婦で営むお店です。ご主人の林さんは日本に来て20年。台湾の有名店や中華街で修業をされた方ですので、お味は保証付きです。



メニューには、前菜・スープ・牛・鶏・豚肉・海鮮・飯・麺類・点心・飲茶など100種類以上。飲み物も各種取り揃えてあります。お店のお勧めは、手作りの肉まん。店頭でも販売していて、餃子や切り干大根饅頭もファンがいます。個人的には、鶏肉のレモンソースがけと、豚バラ肉の煮込みと海鮮おこげがとても気に入りましたが、どれもおいしかったですよ。



夜の食べ放題のコースも1980円からあり、お手頃な価格になっています。ぜひ一度ご来店ください。

中華料理・香港飲茶 芳園 TEL 045-367-3677
旭区笹野台1-1-27三ツ境SGビル101
営業時間：11:00～15:00/17:00～23:00
月曜定休(祝日の場合は火曜日)駐車場：ライフ2時間無料

もみの木整骨院

2010年に開院した、木の温もり
「朝市」に多くの方がご来店下さいました。売上げの一部は旭区社会福祉協議会へ寄付いたしました。ありがとうございます。今月は接骨院特集です。



三ツ境北口接骨院
酷使した肩・腰・膝などが辛い。朝起きたら首がまわらない。頭痛がする。スポーツ中に起きた怪我。外反母趾で歩く痛み。みなさん一度は経験のある痛み、シビレなどの辛さは三ツ境北口接骨院におまかせ下さい。詳細はホームページをご覧ください。TEL 045(391)8961

笹野台商店街からのお知らせ

あさがお整骨院
あさがお整骨院は、中国整体と整復術を組み合わせて、患者様の痛みの早期回復を目指し、健康作りのお手伝いをさせていただきます。お体の悩みを詳しく伺った後、皆様の症状に合わせた治療を行います。ぜひ一度体験してみして下さい。TEL 045(363)2998

ホームページ「さわやかマイタウン」も見てネ！

<http://sawa-info.net/>

照会番号がお分かりの方は、ホームページからプレゼント応募が出来ます！



おしえて！ 停電時のポイント

計画停電等に役立つ情報をお役立ち情報をお待ちします。ホームページでも公開してまいります。あくまでも個人の感想で、家庭内のできる事にとどまりますが、少しご紹介いたします。冷蔵庫・冷凍庫に入れたままでも良い品を整理しましょう。保冷剤やペットボトルや氷など凍らせて冷気を蓄えると多少保冷効果がありません。

照明・懐中電灯は必需品ですが、白いビニール袋をかけると灯りが広がりやすくなります。暖房・ペットボトルにお湯を入れタオルで巻くと簡易湯たんぼやカイロ替わりになります。(口をしつかり閉めましょう。大きいボトルには強度の弱いものもあるのに注意。又、熱湯も容器が変形する恐れがあるのでご注意ください。)

日頃から節電に心がける生活に変えてゆく努力も必要かと思えます。

「朝市」に多くの方がご来店下さいました。売上げの一部は旭区社会福祉協議会へ寄付いたしました。ありがとうございます。今月は接骨院特集です。

「三ツ境北口接骨院」
酷使した肩・腰・膝などが辛い。朝起きたら首がまわらない。頭痛がする。スポーツ中に起きた怪我。外反母趾で歩く痛み。みなさん一度は経験のある痛み、シビレなどの辛さは三ツ境北口接骨院におまかせ下さい。詳細はホームページをご覧ください。TEL 045(391)8961

「あさがお整骨院」
あさがお整骨院は、中国整体と整復術を組み合わせて、患者様の痛みの早期回復を目指し、健康作りのお手伝いをさせていただきます。お体の悩みを詳しく伺った後、皆様の症状に合わせた治療を行います。ぜひ一度体験してみして下さい。TEL 045(363)2998

「おさない」
近場であまり混まない桜の名所を知りたいな... (中尾のTさん)
昨年152号で紹介しましたが、運転試験場の敷地にがんセンターが移転する工事が進んでいます。それに伴い、試験場北側の桜並木の一部(25本中14本)が切られることになりました。並木が減ってしまったことになり、う前にお花見してあげたいと思えます。その他の場所は、次号では間に合わないので、ホームページでもご紹介できればと思います。

「桜の名所」
「教科書に新聞が取り上げられ」
「忘れられない先生の事を又々思い出してあります。」
国語の先生で、毎日この時間に必ず新聞の一面を見てくること、大きい活字だけでも目を通していいと言われまして、書取の問題を勉強に入れ、少し

「孫ができて」
子供嫌いの私が孫が出来ること、同じ年頃の子供を見て相好を崩してしまい、その自分の変容ぶりに自分でびっくりです。(中沢のNさん)

「新聞の思い出」
「尾崎が世界選手権代表内定」の見出しとゴール瞬間の写真が大きく掲載されました。4トラックの様な真つ赤な号外車の中で編集から印刷ま

「みんなのこえ」
朝日新聞社主催の横浜国際女子マラソンを山下公園で観戦しました。号外も発行され楽しく過ごすことが出来ました。スポーツ面の情報も沢山あり楽しく拝読しました。(今宿のTさん)

「床屋さん」
最近、二俣川のドン・キホーテの中に皆様も御存知だと思いますが15分千円の床屋さんが出来ました。二俣川北口には千円床屋さん二軒、60歳以上の人は1575円の床屋さん一軒と格安の所が競い合っています。普通の床屋さんは4千円ですが、今後価格破壊がどのように推移するか、人ごとながら床屋さん業界は大変なんだなと思えます。(中尾のSさん)

しろくまから読者の皆様へ

マッサージ15分無料キャンペーン!!

しろくま鍼灸院整骨院では、皆様の日頃のお疲れを解消して頂くために、15分マッサージ無料キャンペーンを実施いたします。もちろん、腰、首、肩の痛み、手足のしびれがある方やそれ以外でもお気軽にご相談下さい。

期間は3月22日(火)～3月25日(金)の4日間、さわやかインフォメーションの読者の皆様を対象とさせていただきます。受付で『さわやか』とお伝え下さい。

開院時間 午前9:00～12:30 / 午後2:00～8:00
無料キャンペーンはお1名様1回とさせていただきます。既に通院されている方には他の特典がございます。計画停電等の状況により休診やお受けできない場合もあります事をご了承ください。

しろくま鍼灸院整骨院 瀬谷区三ツ境8-18
TEL 360-7660 (日曜休診・土曜祝日は午前中のみ)

会員募集

最近、年齢を問わず流行っています。メタボ対策 ダイエットツール 背筋改善

＊運動効果と特長＊

- 心肺機能の強化や肥満の解消にもつながる
- 首、肩にかけての痛みやコリを軽減する
- ポールを突いて歩くため背筋が伸び姿勢がよくなる
- 関節や膝への負担を20%程度軽減する

ポールを使用することによってカロリー消費量が通常のウォーキングに比べ平均20%上昇する

「ウォーキングポール」
してませんか?

毎週日曜日 10時 笹野台会館前集合
矢指・追分市民の森等を歩きます
問い合わせ NPO法人 エンジョイ/ルディックフィットネス振興会
江口 090-3680-5416 広瀬 080-3426-0129