

# 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

## これで万全?!冬の節電「3ヶ条」



冬に向けての節電対策を知りたいとの声が多く寄せられましたので、3か条にまとめてみました。

### 1. まずは窓に工夫をして断熱対策

意外に忘れがちなのが窓の断熱対策。ガラス窓は熱を通しやすいので、外の冷気は室内にどんどん伝わってきます。一番いいのは二重窓にすること。いまは、二重窓の工事にも住宅工コポイントがつかますので、予算に余裕のある方はお勧めします。来年10月までです。予算があまりない方でも、窓の断熱効果を高める方法はたくさんあります。お近くのホームセンターに行ってみてください。窓用の断熱用品は各種売られています。窓に貼る空気層のある断熱シート(「ぶちぶち」状のもの以外にも、スリット状のデザインのものなども)、窓枠の段差を利用して貼るだけで簡易二重窓になるフィルム、窓の下側に置く発泡スチロール製の断熱板などなど。我が家ですべて活用していますが、どれも結構効果があります。お手軽な窓用断熱スプレーなんてものもあります。また、カーテンも二重にするほか、断熱性の高い裏地も売られていますので、これなら既存のカーテンにつけるだけです。なお、カーテンの場合、窓との隙間が開くと、そこから冷気が侵入してきますので、マジックテープを貼るなど隙間ができないようにしましょう。

### 2. 次に着込んでマフラーも活用

寒いと感じたら、まずは1枚は着ること。それでも寒いなら下にベストやトレーナーを着て枚数を増やしましょう。いまは防寒肌着とか、薄くて温かい衣類は各種販売されていますので、うまく活用すれば、ぶくぶくに着込まなくても結構温かく過ごせるはずです。ちなみに、筆者はアパート住まいの独身時代(いまから30年近く前)、冬

### 3. 電気の暖房は使わない部分暖房

以上の対策を優先させ、それでも寒い場合、初めて暖房の登場です。電気による暖房は熱への変換効率が悪く、温かさのうえからも経済性からも二酸化炭素排出のうえからも、なるべく避けたい選択肢です。室内も乾燥し咽を痛めたり風邪の菌も繁殖したりしやすくなります。冬に向けて早くも石油ストーブの売れ行きが好調とのことですが、お勧めはガスストーブです。ただ、室内が乾燥しにくいメリットがあるものの、どこにでもホースを引っ張らなくてはなりません。そこで、電気の暖房を使うにしても、部屋全体を温めず、なるべくアンカ、コタツ、カーペットなど部分暖房で済ませましょう。節電の場合、機器に消費電力が書いてありますので、電気の暖房を使うなら、なるべくそのワット数を見て意識して使いたいもの。同じアンカでも、電気代は20Wのアンカなら60Wのアンカの1/3です。

### 4. 最後に

3か条には入りませんでした。が、ゆたんぼや、ふきこさん流ペットボトルゆたんぼも、もちろんお勧めです。とまれ、今年4月の本紙157号でもご紹介しましたように、私たち人類は、すでに地球1.5個分くらいの消費生活を送っており、未来を先食いしています。冬のピーク電力の時間帯は、夏とは異なり朝夕ですが、子どもたちや後世のために、ピーク時に限らず、エネルギーの使用総量を減らし、地球1個分の生活をしていきたいものですね。



どんどん応募してね!  
さしあげます(先着順)

## プレゼントコーナー

<前号のプレゼント応募倍率>  
応募総数は506通(当選数/応募数)  
1位:ソニーバッテリーチャージャー(1/26)26倍  
2位:東急系映画チケット(1/144)14倍  
3位:美術カタログ(絵)(1/9)9倍  
4位:美術カタログ(仏教)(1/8)8倍  
5位:東京国立博物館(10/42)4倍  
6位:出光美術館(10/33)3倍

プレゼント応募と一緒に書き下さい  
「平成二十四年高島暦」東京 神正館蔵版 B6判32頁  
「ドラえもんスクラップブック」(朝日新聞購読の方のみ)  
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。  
「天声人語 書き写しお試し版」天声人語7日分書き写し用冊子です。  
朝日新聞購読以外の方へは試読7日分もお届けします。  
「天声人語 書き写しノート」3冊セット(630円)も好評販売中!



### ◆映画・公演・テーマパーク・美術・書籍・スポーツ◆

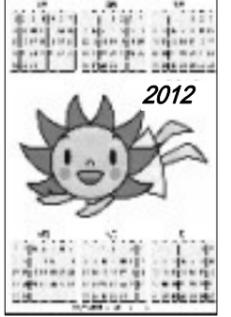
1	東急系映画館 18館共通鑑賞券	H24.1月末迄有効券。109シネマMM横浜、ムービル等 東急系映画館で1名様1作品に限り有効。	10組
2	新橋演舞場 応募ハガキ	H24.1/3~18迄。『寿新春大歌舞伎』(注1) 出演:尾上菊之助,松緑他。3階席応募申込ハガキ	15組
3	ズーラシア	12/1~H24.2/29迄。旭区上白根町(三ツ境駅よりバス)1枚で2名入園可の為1枚でのご提供	30組
4	横濱海上散歩	12/1~H24.1/31迄。(12/17-1/7利用不可)ピア象の鼻発遊覧船無料乗船券	10組
5	箱根 ひめしゃらの湯	~H24.3/30迄。箱根湯本駅より無料送迎バス有。土日祭日を除く平日のみ有効。	10組
6	智美術館	~H24.1/9迄。神谷町徒歩6分 細川護熙「胸中の山水」展開催中	10組
7	再興第96回 院展	12/15~28迄。そごう美術館(そごう横浜店6階) 現代の日本画家たちによる最新作を一堂に	30組
8	山種美術館	~12/25迄。恵比寿駅徒歩10分 特別展「ザ・ベスト・オブ山種コレクション」前期	15組
9	目黒雅叙園	~H24.1/15迄。目黒駅徒歩3分「百段階段×源氏物語 ~衣裳が織り成す恋愛絵巻~」開催	10組
10	朝日クッキング サークル	A5判17頁。毎月発行の小冊子。12月号「カブ長ネギセリ」	30名
11	ビジネス まるごと情報源	日本経済新聞社編。ビジネスには欠かせない様々な情報を網羅。2012年版データブック。B6版271頁	10名
12	記者が訪ね歩いた 神奈川の温泉宿	(株)求人ジャーナル編集・発行。A5判247頁。(注2) 日帰り温泉含め248軒掲載。2001年の情報です。	1名
13	美術カタログ (ユトリ口展)	1992年大丸ミュージアム他で開催「白の時代」を中心に「モーリス・ユトリ口展」図録(注2)	1名
14	美術カタログ (黒田清輝展)	2007年東京文化財研究所編集。近代日本洋画の巨匠と作品をまとめた一冊。変型A4判181頁(注2)	1名
15	ジャパンエクス ポウル2011	12/19(月)東京ドーム19時キック。引換17時~アメリカンフットボール日本社会人選手権(注3)	25組

### ◆グッズ◆

16	ドラえもん カレンダー	A2ポスターサイズ(42×60cm) 初登場ドラえもん!1枚もの	100名
17	サザエさん カレンダー	サイズ:52×36cm(2ヶ月1枚) 左右にひと月ずつ、縦長曆にデザイン一新!	50名
18	滝平二郎きりえ カレンダー	サイズ:62×45cm おなじみの切り絵カレンダー。不織布製1枚もの	100名
19	ASAカレンダー	サイズ:29.7×41.5cm 書き込みが出来るシンプルカレンダー。1ヶ月1枚	50名
20	NIKKEI ビジネス手帳	サイズ:16×9.5cm。色:黒。ダイアリー・アドレス・ビジネスデータ付ポケットサイズの定番手帳	30名
21	朝日かんたん 家計簿2012	B5判36頁。1ヶ月見開き1枚の簡易版 環境家計簿付き	50名
22	エネルーブ カイロ	サイズ:8.4×4.6×2cm。繰り返し使える電池式カイロ。詳しい説明は裏面に。	1名
23	スマートホット エネカイロ	本体サイズ:5.8×10.3×2cm。USB専用充電器とUSB-ACアダプタとの3点セット。裏面参照	1名

プレゼントは  
終了しています

# お気に入りの写真からカレンダー作りが出来ます



縦長横長は、写真の向きにより決定させていただきます

ご希望の皆様へ  
一番お気に入りの写真で

平成24年1月～6月

カレンダー

を一世帯につき1枚無料で作成します。(複数枚ご希望でも無料分と合わせて一世帯3枚迄とさせていただきます。)

2枚目・3枚目となる分は、サイズにより下記の費用を頂きますのでご了承ください。(購読料と一緒に請求させていただきます)

サイズは3種類からご指定下さい。(指定のない場合は、B4版とさせていただきます。)

当店への持ち込み、配達担当者への手渡しでも構いませんが、その場合も必ず封筒に入れて下さい。紛失等、事故防止のため、出来るだけ郵送またはメールにさせていただきます様、お願いいたします。

受付期間：～12月4日まで

希望サイズ&枚数を忘れずに記入下さい！  
(後日、作成したカレンダーと一緒に写真をお返しする際に必要です。記入されていませんと、お客様のお手元にお届けすることが出来ません。)

- A 3版 (303 x 426mm) / 有料の場合300円
- B 4版 (260 x 370mm) / 有料の場合250円
- A 4版 (210 x 297mm) / 有料の場合200円

**A** 「写真の裏」と「封筒」の両方に必要事項(左記を必ず記入して、封筒に入れて郵送)

**B** メールでのお申し込み  
デジカメ等で撮られた写真(ファイル)を、さわやかインフォメーションへ添付し送信して下さい。写真やプリントアウトしたものより綺麗に仕上がる場合がございます。

画像はなるべく大きめで、プレゼントの応募メールとは別にお願います。  
右記2パターンの申し込み方法いずれも必要事項  
**住所・氏名・照会番号**  
**希望サイズ&枚数**を

新聞社及び新聞社工場の見学会 環境保全、エコに係のある企業、工場の見学会 (笹野台のTさん)  
映画「ミッパチの羽音と地球の回転」の上映会をやりますか?あとは、時々やられている格安日帰りバスツアーも良いと思います。(行ったことないので行きたいです)工場見学をいれてもいいかも。  
(中沢のTさん)  
屋外で音楽の催しがあると嬉しいですね。子どもも参加できると子連れママには貴重な時間、子どもにも音楽に親しむすばらしい機会と

## わたしの提案する企画

期待。屋内でも、とにかく気軽に取らざる音楽会があると嬉しいですね。(今宿のOさん)  
「花苗交換会」我が庭はクリスマスローズがふえて困っています。他の花苗と交換してくれる人、いませんか? (今宿のTさん)  
来年以降の企画の参考にさせていただきます。  
来月のお題ですが、この季節、ひとり静かに本に親しんでみるのも良いのではないのでしょうか。  
**「わたしの勧めるこの一冊」**で、読書特集にしてみたいと思います。お便りお待ちしております。

## 画像の心見

戦後初の一般公開となる増上寺「三解脱門」10/16に見に行ってきました。建築様式、仏像に興味がある方必見です。11/30まで開催されています。

(笹野台のKさん)  
元和8(1622)年の建立。増上寺が江戸の初期に大造営された当時の面影を残す唯一の建造物で、国の重要文化財に指定されています。三門楼上に上がり、釈迦三尊像・十六羅漢像を拝観できます。

## みんなのこえ

**目黒階段**  
先日、プレゼントで頂いた「目黒雅叙園」に行ってきた。ずいっと以前より行きたかった。念願が叶いました。百段階段、本当に言葉では表せないほど、素晴らしいです。(中尾のMさん)  
99段の階段廊下をもつことから「百段階段」と呼ばれ、階段

**自転車**  
先日、歩道を孫と歩いていて孫に気をとられて顔を上げたと同時に女性の乗った自転車が真正面から飛び込んで来て、私も孫もころんでしまいました。幸い大けがにはならず打身で痛い思いをしました。その女性「ブレーキをかけたのですが」と言いますが、歩道はあくまでスピードより歩く人優先で下りてほしいです。(笹野台のMさん)

## 便利グッズ

最近停電や地震の心配が大きいので、記事の「いざという時役立つ工夫」は、とても参考になりました。我が家で停電時に大活躍なのは、趣味の登山で使っているヘッドランプです。暗闇で料理する時も、子供の世話をする時も、両手を使えるまま明かりを照らせるので、とても便利です。(中尾のNさん)

**役立つ本の紹介**  
おもしろく役立つ本を紹介致します。  
『カソウケン(家庭科学総合研究所)へようこそ』  
著者内田麻理香、発行所講談社  
内容「科学」という方面から家事や育児に常々疑問に思っていることなどを分析し解決に導く内容です。今まで間違っていたことや解らなかったことが「なるほど」と納得させられる。初代モデルですが、5000円程度で販売中の現二代目モデルと比べUSB充電ができるだけでなく、カイロの機能・仕様は全く同じです。  
**プレゼントNo23**  
スマートホットエネカイロ  
(本体・エネルギーUSB充電器・USB・ACアダプタとの3点セット)  
色は白/最高50度/片面あったか/USB充電可/5時間使用可/カイロ袋なし  
特価3000円+送料200円+送料200円(税込)で当店で販売中

**販売中**  
これは初代モデルですが、5000円程度で販売中の現二代目モデルと比べUSB充電ができるだけでなく、カイロの機能・仕様は全く同じです。  
**プレゼントNo23**  
スマートホットエネカイロ  
(本体・エネルギーUSB充電器・USB・ACアダプタとの3点セット)  
色は白/最高50度/片面あったか/USB充電可/5時間使用可/カイロ袋なし  
特価3000円+送料200円+送料200円(税込)で当店で販売中

## 笹野台商店会からのお知らせ

ジャンボクリーニング 笹野台店  
**「ガード加工」のご案内**  
年末に向けて宴会やパーティーに出かけることが多くなりですね。大切なスーツ、ネクタイ、ドレス、お着物をワイン、ビールやお刺身のしょう油、不意の雨や泥ハネから守ります。強力なバリアでお洋服をしみからガードします。おしゃなな人にぜひおすすめします。ガード料金は263円です。  
笹野台1-28-4  
04533621071

ホワイト急便 笹野台店限定  
**衣替えセール11月21日(月)まで**  
セール中につき急ぎは通常料金になります

スタンダード リフォームコース ファッションコース

5品以上 20% OFF

ホワイト急便 笹野台店  
04533631655

今回は秋冬の衣替えのお手伝い『クリーニング特集です』  
ホワイト急便 笹野台店  
04533631655

## 教えるあげる

ペットボトルキャップ 中希望が丘にある(第2コーポラス横)スパーライフで回収ボックスをみつけました。お買い物ついでに持っていけるので、とても便利です。(東希望が丘のWさん)

**フリマ・バザー情報**  
(秋になり、フリマやバザーが開催されています。昨年も幼稚園バザーの日程を載せて下さり、行って楽しんでました。また、今年も教えて下さい。)  
(東希望が丘のMさん)

サンハートから今年最大のスペシャル企画  
**聖夜に贈る スペシャルジャズライブ**  
ジャズ界の重鎮、ピアニスト 佐山雅弘率いる トリオVINTAGEによる一夜限りのスペシャルジャズライブ。  
だれもが一度は耳にしたことのあるジャズスタンダードから、クリスマスならではの珠玉の名曲の数々!!  
日時:平成23年12月17日(土)  
開場:15時30分、開演:16時  
出演:佐山雅弘、井上陽介、大坂昌彦 他  
料金:一般3000円、高校生以下2000円(当日各500円増し)ペア5000円(前売りのみ)  
お問合せは:サンハート (二俣川ライフ5階)  
0453643810

今宿ミニユニティガーデン  
今宿2-20(ニュータウン第6バス停下車コンビニポプラ近く)にある市有地(約180坪)を借り受け、三世代交流を深めながら整備を進めています。  
**秋の収穫祭**  
今宿ミニユニティガーデン 里芋さつまいもで  
11月23日(水)祝日 11時~13時(雨天中止)  
いも煮会(マイ箸・おわんを持参で焼きいも大会)各1000円  
子ども体験学習 さつまいも掘り・さと芋掘り 軍手持参。掘った芋はお土産に持ち帰ってね(数量に限りあり)  
エコグッズ販売 エコバッグ、箸袋、LED電球 横濱温暖化協議会など  
花の苗販売(パンジーなど) 不要になったてんぷら油を持って来て下さい。  
今宿ミニユニティガーデンの会  
http://macom.org/ 木村吉夫(955-1882)

**応募方法**  
「応募掲載期間は1カ月です。当店からお申し出者さまにお知らせし(当店の仲介はここまで)お申し出者さまから、ご連絡をお願いいたします。ご連絡がない場合は、選考漏れと解釈ください」  
12月休刊日:12月12日(月)  
12月発行日:12月11日(日)  
(12月のみ第2日曜)

ASA三ツ境北部が提供する地域情報サイト  
**さわやかマイタウン 横浜旭区**  
<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。  
紙面に載せきれなかった皆さまからの便りを「徒然なるままに」内に掲載中。「フィールドアスレチック横浜つくし野コース」紹介他多数更新中!

**あげます!**  
2t油圧ジャッキ (中尾のKさん)  
**椿の種**  
種類名花・岩根紋り、「数椿」(伊豆娘) (金が谷のKさん)  
**ディスプレイの**  
名作ホームDVD 3巻  
「アラジン」「イトルダムの鐘」「アラジン/ジャファアの逆襲」 (金が谷のNさん)