



吉野町だより

<http://www.yoshinocho.jp>

第175号

平成30年10月

1,200部発行

発行責任者：松井清志

TEL 090-7940-2365

FAX 045-261-2950

matsui@yoshinocho.jp

平成30年度日枝神社例大祭

秋の祭礼は、15日のパレードは雨天のため中止になりましたが、日枝小金管バンドは体育館、日枝っ子囃子は町内会館で演奏しました。翌16日は雨も上がり、神輿は吉野町の大通を周り、日枝神社境内へと宮入を果たしました。吉野町の本祭りは盛大に出来ました。会員皆様のご協力ありがとうございました。



厚木防災センター見学 バスツアー with 牧場見学



神奈川県総合防災センター（厚木）の見学会を行います。

防災情報、各種体験をとおして災害の備え、防災知識の学習をします。地域防災に関心のある方、是非ご参加下さい。

日時 11月3日土・祝 午前8時～午後5時

会費 お一人 1,000円（中学生以上）

小学生 100円（子ども部員）

※小学生未満、幼児の参加はご遠慮下さい。

●帰りは、近くの服部牧場で見学と昼食をとります。希望者は乳搾りを体験することができます。

申込み受付 10月4日～15日

定員 48名 TEL090-7940-2365



第2回南区つながり清掃ウォーク

2020年に開催されるオリンピック・パラリンピックに向けて地域の和を広げる一環として南区瀬原循環局の企画で一斉清掃が実施されます。吉野町はつぎの要領で参加する予定です。

11月17日土曜日 午前9時45分吉野町1丁目ローソン100前に集合して、吉野町の通りを両側に分かれ清掃します。蒔田公園の回収場所に11時迄に到着予定です。

エントリー方式なので希望者は、10月7日までに、下記宛てメールを下さい。yoshinocho-matsui@docomo.ne.jp

第13回吉野町文化祭

吉野町町内会館において文化祭を開催します。来年の干支のくるみ絵、折紙を中心に会員の手作り作品を展示いたします。ご高覧お願いいたします。

平成30年10月13日、14日 10時～17時

Yoshinocho Happy Halloween

下記日時に吉野町ハッピーハロウィンを開催いたします。吉野町町内会館にお集まり下さい。午後2時にスタートします。

詳細は、吉野町子ども部よりご案内いたします。

日時 10月27日（土曜日）

公開医療講座 狭心症・心筋梗塞

10月27日土曜日 14:00～16:00

吉野町5丁目の吉野町市民プラザで表題講座が開催されます。急な心臓発作に対応できるよう聴講されては。

プログラム

Session1 心筋梗塞が起きる前に知っておきたいこと
胸痛、狭心症の症状、検査、治療、動脈硬化の治療

Session2 胸痛時の対応・心筋梗塞になったら。

心筋梗塞の緊急対応、心臓リハビリ、再発予防

総合討論 どんな時、救急車を呼べば良いの

AEDの使い方、心臓マッサージのやり方

主催 神奈川県立循環器呼吸器病センター



横浜吉野町店

横浜市南区吉野町3-16 アニメイトビル2F

電話 045-253-3801

たしかな明日のお手伝い

地元のよきパートナー



横浜信用金庫

吉野町支店

〒232-0014 横浜市南区吉野町3-7
TEL045-251-8681 (代) FAX045-251-8686

【リスクマネジメント時代=ハラスメント被害者の保険特約】

「セクシャルハラスメント（セクハラ）」や「パワーハラスメント（パワハラ）」のほか、妊娠・出産・子育てを理由に退職を迫られたりする「マタニティハラスメント（マタハラ）」、顧客からの悪質なクレームを指す「カスタマーハラスメント（カスハラ）」など、ハラスメントを問題視する風潮がますます高まっているようです。

そんな中、今まで泣き寝入りしていたハラスメント被害者を対象にした「ハラスメント保険」が拡充しています。トラブルに絡んだ弁護士費用などを負担する個人保険で、月額保険料は数千円です。気軽に弁護士に相談できる点が売りだそうです。損害保険ジャパン日本興亜が団体保険の特約でハラスメント保険

を販売したところ、2017年度末現在の契約件数は推定2万人超。1年間で3.5倍にも膨らんだそうです。2018年6月には障がい者向けにも同じ商品の販売を始め、不当労働などのトラブルに備え加入機会を増やしています。一方、企業がハラスメント加害者として訴えられた場合の保険も登場しています。いずれにしても泣き寝入りしないリスクマネジメントの時代に入ってきたようです。



ちょっと役立つ法律コラム

離婚調停

Q、離婚調停の申立の仕方や手続きについて教えてください。

A、まず、相手の住所地を管轄する家庭裁判所に申立をします（管轄は裁判所のホームページで確認できます）。

つぎに、所定の申立書に必要事項（自分と相手の本籍、住所、氏名、連絡先、離婚したい理由、求めたい財産分与や慰謝料等）を記載し、戸籍等の資料を添付して申し立てます。

申立書は裁判所に備え置いてあるので、裁判所に行って、その場で申立書を記載して提出するか、裁判所のホームページからダウンロードしたものに記載して郵送で申し立てることも可能です。

また、手数料は印紙1,200円と郵便切手（800円程度）を納めます。

申立をすると、約1か月後に第1回目の調停が開かれます。相手には裁判所から期日に出席するよう通知がなされます。

調停は、月1回程度のペースで開かれ、男性と女性の調停委員と裁判官が間に入って、話し合いの仲介をしてくれます。

話し合いがまとまれば、その内容を記載した書面（調停調書）が作られます。この書面の効力は強いもので、例えば慰謝料を支払うと約束したのに支払わない場合、相手の給料や預金を差し押さえることができます。

（上大岡法律事務所 弁護士 石井 誠）

暮らしの中の千夜一話

寝る前にお財布の中の小銭を貯金箱に入れている。25歳の誕生日に新しいことをやってみようと思って始めた小銭貯金は5年間も続いている。5年の間に彼氏と別れ、私は30歳になり、貯金箱には10万円ほどの小銭が貯まった。1円、5円、10円だけを貯めてきたのに、コツコツ貯めればいつの間にか貯金箱はいっぱいになる。私にとって大きな発見だった。

実はもうひとつ、ひそかにコツコツ貯めているものがある。それは、自分で見つけた自分の良いところ。何かの本に書いてあった「自分で自分にOKを出してあげましょう」というフレーズが妙に印象的で、自分で自分の良いところを見つけてOKを出す「OK貯金」を始めてみたのだ。



今日は部屋を片付けた、OK!

今日はストレッチをした、OK!

今日はケーキを我慢した、OK!

小さなことでもいいから自分にどんどんOKを出して、心の「OK貯金箱」に貯めていく。実に単純なことだけれど、これがけっこうクセになる。最初は照れ臭さもあってなかなか「OK!」と心の中で言えなかったのに、1週間もすると駅員さんの指差し確認のようにOKを連発していた。1日1個のOKでも、1年後には365個のOKが貯まる。今は自分に自信が持てなくても、365個のOKが貯まれば、1年後には確実に今より自分を好きになっているだろう。「私は私でOK!」と思える日はそう遠くないかもしれない。コツコツ貯めていけば、いつの間にか貯金箱はいっぱいになっているのだから。

遺言 相続 離婚

高齢者問題

上大岡法律事務所

神奈川県弁護士会所属弁護士 石井 誠 (他3名)

☎ 045-840-2444 (要予約・夜間休日にも相談可)

上大岡 法律 相談

地下鉄・京急
上大岡駅 直結
オフィスタワー22階

舗装工事・一般土木・駐車場



日栄建設株式会社

本社 〒232-0014 横浜市南区吉野町4-20
TEL045-252-3326 FAX045-252-3924
横浜支店 〒240-0051 横浜市保土ヶ谷区上菅田町281-1
TEL045-381-7020 FAX045-381-7273

仕事の合い間に間違い探し!

よく見ると上下のイラストには異なる箇所が7つあります。



手軽に楽しく Let's 英会話

今月のキーワード：【on the same page】

日本には、相手の気持ちを察したりおもんばかりの文化がありますね。しかし、多民族の国ではそのように「他人の心に思いをめぐらすこと」はあまりないため話し合いが大切になります。その際に便利なのが“on the same page”「同じ意見」という表現です。“We should be on the same page before talking to the client.”（ウィーシュッビーオンナセームページビフォートークントウザクライアント）は「我々は顧客と話す前に意見を合わせておくべきだね」のようによく使われています。

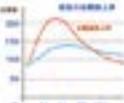
食の改善でみんな元気に！ けんこう道場 No.09

食べ物と生活習慣を変えて元気になりましょう!!

その9 - 野菜から食べましょう! -

■食事は何かから食べますか？

ご飯、お味噌汁、タンパク質のおかず、付け合わせの野菜。いつも何かから食べていますか？ 同じ食事でも食べる順序で血糖値の上がり方がまったく違うのです!



■ご飯を最初に食べると血糖値が急上昇!

食後の血糖上昇の度合いを示す血糖上昇指数が高いほど血糖値が急上昇します。食パンは91、白米84、玄米56、肉・魚45～52、大豆30、野菜は20～30です。パンやご飯などの炭水化物を最初に食べると血糖値が急上昇し、肥満や病気を招きます。

●食事は野菜ファースト!

野菜は糖質が少なく、血糖値の上昇を防ぐ食物繊維が豊富なので、野菜のお味噌汁、野菜のおかずをまず一番に食べましょう!

イモ類は炭水化物と同じくらい糖質を多く含むので、タンパク質の後に食べます。イモ類の血糖上昇指数はじゃがいもは90、里芋64、サツマイモは55なので、じゃがいもよりサツマイモや里芋を食べましょう!

●次はタンパク質!

野菜の次は納豆や豆腐、魚や肉などのタンパク質です。タンパク質の消化にはエネルギーをたくさん使うので、一口30回ずつ良くかんで消化を助けてあげましょう。

●ご飯は最後に腹八分目!

よくかんで順に食べると、ご飯を食べる頃にはある程度満腹感があるので、あとはおなかの具合に合わせて少なめに食べましょう。この順序で30分くらいかけて食事をする、血糖値の上昇が緩やかで体にとっても優しいです。



食と健康ネットワーク 主宰 管理栄養士 天野和子
<http://www.shokuken.com/>

生きる力が湧いてくる! 光を放つ名言コラム

【どこへ行くべきか見えている】

科学者から起業家に転じ、現在は社会起業家の育成に携わる久能祐子（さちこ）氏が新聞のインタビューで語った言葉です。久能氏は優秀な研究者と組み、日本と米国でそれぞれ起業して新薬の開発を成功させました。3年前には「アメリカで自力で成功を収めた女性50人」に選ばれています。成功するまでにはいくつもの決断を下し、大きなリスクをとったはずですが、久能氏は「自分がどこへ行くべきか見えている感覚がありました」と言い、怖くはなかったと語っていました。このような「根拠のない自信」が起業には不可欠とも話しています。久能氏は科学者として、仮説を立て、実験で検証するというプロセスも身に付けていました。夢中になって新たな医薬品の開発に取り組む情熱と科学者としての冷徹な目が「見えている感覚」につながったのではないかと感じました。

芹ヶ谷ホール リニューアルオープン 内覧会開催中
家族葬 (48万円～)・火葬式・1日葬・一般葬

心を込めてお世話させていただきます。

吉野町町会 指定業者

有限会社 藤商

(24時間受付) ☎ 0120-127-594

横浜市港南区芹が谷 3-34-2

ヌマタ プライダルサロン

留袖 (小物一式込)・モーニング

七五三・お宮参り・成人式・卒業式

イタリヤ製ウエディングドレス

白無垢・色打掛・振袖

新郎様タキシード・紋服

20%OFF

<http://www.numata-bs.co.jp>

吉野町4-17 ☎ 045-261-7861 ご予約制です

10月の行事・町内活動のご案内

10月3日(水)	吉野町定例会 19:00～
10月4日(木)	さくらサロン (毎週 木曜日) 10:00～17:00
10月6日(土)	いきいき健康体操 (毎週 土曜日 7:45～8:45) 10/13はお休み
10月6日(土)	第145回 吉野町童謡を歌う会 10:00～11:00
10月13日(土)	吉野町文化祭 14日まで 10:00～17:00
10月14日(日)	吉野クラブ定例会 10:00～11:00
10月14日(日)	吉野町健康脳トレ麻雀部 13:00～18:00
10月27日(土)	吉野町ハッピーハロウィン 14:00～16:00
10月27日(土)	吉野町防犯パトロール 19:00～
11月3日(土)	厚木防災センター見学バスツアー with 牧場見学
11月5日(月)	吉野町定例会 19:00～

アクティ
ポイント

吉野町市民プラザ TEL045-243-9261

11月12日(月) 18:30 開場 19:00 開演	Vol.3 吉野町スーパーギタークリニック 竹田和夫 自由席 3,500円 CREATIONでおなじみの日本を代表するギタリスト、竹田和夫による特別なギタークリニック開催 10月29日(月)までにチケット購入の方を対象に、出演者から直接指導が受けられる方を抽選で決定
11月20日(火) 14:30 開演	「成金」ユニットメンバー桂伸三と上方落語 笑福亭希光の東西対決 若手落語会 全席指定 一般 1,500円、シルバー券 (65歳以上) 1,000円、ユース券 (20歳以下) 1,000円

10月 地域の行事

10月23日(火) ～28日(日)	秋のスポーツ展示 in 南区役所 1F 多目的ホール ラグビーワールドカップ2019、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の関連グッズや貴重な写真を展示。体験型フォトセッションなど企画があります。
10月27日(土) 14:00～16:00	●● 急な心臓発作に対応できるように ●● <入場無料> 定員：先着 200名 第27回公開医療講座 狭心症・心筋梗塞について 場所：吉野町市民プラザ ホール 主催：神奈川県立循環器病センター



間違い探しの答え

1. 左の文を「N」の漢字に読みかえよ。
2. 右の文を「N」の漢字に読みかえよ。
3. 左の文を「N」の漢字に読みかえよ。
4. 右の文を「N」の漢字に読みかえよ。
5. 左の文を「N」の漢字に読みかえよ。
6. 右の文を「N」の漢字に読みかえよ。
7. 左の文を「N」の漢字に読みかえよ。
8. 右の文を「N」の漢字に読みかえよ。
9. 左の文を「N」の漢字に読みかえよ。
10. 右の文を「N」の漢字に読みかえよ。

まな板 川柳

まだまだと
奇跡の
一枚

撮りまくる
被写体は同じ
なんだから...

今月のあなたの運勢

A型 謙虚さと素直さが吉凶を分けるようです。不調や不満を一気に解消しようと思わず、ひとつずつ解決しましょう。	B型 好調に思えても不安要素が隠れている運勢です。ミスや間違いがないよう何事も慎重に進めることが大切です。
O型 心が充実している今月は、存分に活躍できる好運月のようなようです。これまでやりたかった事を実行に移すのも吉!	AB型 やる気を出して自ら意欲的に取り組むより、やるべき事だけを受け身でこなしたほうが運がアップしそうです。

吉野町 フレンドシップ店 吉野町町会 会員証ご呈示下さい

- ・よろこんで『庄や』横浜吉野町店
特典=お通し無料サービス
吉野町3丁目 ☎253-3801
- ・ヌマタ ブライダルサロン
特典=レンタル料20%引き
吉野町4丁目 ☎261-7861
- ・焼肉レストラン『大苑』
特典=ナムルをサービス
日枝町3丁目 ☎241-8200
- ・炭火焼『八剣伝』吉野町店
特典=ポテトフライ1個 無料サービス
吉野町2丁目 ☎242-2788

吉野囃子!

お囃子の仲間募集!

松井 090-7940-2365
場所 吉野町町内会館

地元の方から頼りにされる、お店を目指しています

C-HR
¥2,516,400(税込)

「吉野町だより」に持参で
シャブ-洗車無料!

神奈川トヨタ 南店 ☎252-8211