



# 吉野町だより

<http://www.yoshinocho.jp>

第178号

平成31年1月

1,200部発行

発行責任者：松井清志

TEL 090-7940-2365

FAX045-261-2950

matsui@yoshinocho.jp



## 新年明けましておめでとうございます

希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。新しい元号になる年であり、時代が大きく変わろうとしているのを実感しています。

さて、昨年の各種事業は皆様のご協力により無事遂行することができました。誠にありがとうございます。

また、昨年の臨時総会により「新吉野町町内会館建設計画」が決議されこれまで進めまいりました。町会にとって一大事業です。ぜひ、資金的、人的のご支援をよろしくお願いたします。

3月の横浜市の自治会館補助予定団体決定を待って実際に始動します。それから5月に開催しています定期総会を4月に早める予定です。町会事業スケジュールの調整、建設中に使う会議場所探し、備品の保管等、皆様のご協力無しではできません。なにとぞ、倍旧のご支援をお願いいたします。

皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げます。

平成31年元旦

吉野町町会長 松井 清志

平成31年

## 吉野町 新春のつどい

月日 2月17日(日曜日)

開宴 正午～

会場 中華街 華正楼 本店

会費 4,000円

申込 1月20日迄, 先着60名

松井まで 090-7940-2365



## 吉野町健康講座 1

食べ物と生活習慣を変えて元気になろう

### 「花粉症状の改善セミナー」

日時 平成31年1月15日火曜日

18時30分～

場所 吉野町町内会館

吉野町だより第167号より連載しています「けんこう道場」を執筆していただいています天野和子氏を講師に、吉野町健康講座を開催いたします。今回は花粉症対策を主題に講習を行います。

なかなか変えられない生活習慣ですが、少しずつでもより健康に良い方を選び、生活を改善して生活習慣病を防ぎ元気に暮らしましょう。



12月3日もちつき大会



12月21日パトロール

## 吉野町童謡歌う会について

「日本の心のふるさと、童謡・唱歌を歌い継ぎ、元気な歌声を響かせる楽しい家庭・地域にしましょう。」と、平成18年10月から穂和頼世氏により始まった毎月第二土曜日の「童謡を歌う会」でしたが、穂和さんの都合により昨年12月の147回が最後となりました。その間、吉野町市民プラザホールで2回発表会を行いました。穂和さん12年の長い間お世話いただきありがとうございました。お疲れ様でした。

## 横浜市家庭防災員募集

家庭防災員研修は、自らの家庭を守るための知識や技術を身に付けるため次の講習を受けられます。① 防火研修：住宅防火対策（出火防止、消火方法）② 救急研修：救命処置要領（AEDを含めた心肺蘇生法）③ 地震研修：地震の知識や対応方法 ④ 風水害研修：風水害の知識や対応方法 ⑤ 災害図上訓練（地図に様々な情報を書き込み、防災対策を検討する訓練）

上記の研修を3回～4回（平日夜間または土日あり）に分けて実施されます。研修を受けたい方は、町会事務所まで。



## 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



## 吉野町支店

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

【**廃棄野菜の再生アプローチ＝「VEGHEET（ベジート）」**】

ある調査によれば、廃棄野菜の量は世界で年間13億トンにもものぼるそうです。特に日本では、見た目が規格外という理由で出荷されなかったり、規格を満たしても販売ルートに乗せられないために産業廃棄物として扱われたりするのが現状です。そんな中、廃棄野菜の画期的な再生アプローチとして話題を集めているのが、野菜を海苔状にした「VEGHEET（ベジート）」という食品です。原料は野菜と寒天のみ。野菜のペーストと寒天を混ぜ合わせ、シート状にして乾燥させるだけのシンプルな製法ですが、技術はかなり高度で開発に20年ほどかかったそうです。昨年「にんじんシート」と「だいこんシート」の商品化に成功し、現在はトマトやカボチャなどを試作中だとか。にんじんシート1枚に使うニンジンの量は約36グラム。シート3枚で約1本分のニンジン摂取できる計算になります。賞味期限は常温で2年。災害時の保存食としても活用でき、非常食を必要とする現場からも注目されています。また海外でも反響を呼んでおり、イタリアやフランスの星付きレストランでの使用も始まり活用範囲がさらに拡大しそうです。



**ちょっと役立つ法律コラム**

**しつこい相手への対処法**

Q、先日、私はすれ違いざまに人とぶつかり、その人の持っていたスマホが路上に落下して壊れてしまいました。相手から弁償するよう要求されていますが、その額に納得いかず、すぐには支払いに応じていません。

ところが、相手がしつこく弁償を要求してくるので、対応に困っています。

A、まず、相手の要求が法律上妥当なものかどうか、一度弁護士に相談することをお勧めします。その上で、相手との交渉をその弁護士に任せるか自分で交渉するかを決めるとよいでしょう。

つぎに、弁護士に依頼せずに自分で対処する場合、第一は誠意をもって相手と話をすべきです。ただ、相手の中には、時折不当な要求をしつこくしてくる人がいるので、注意が必要です。

そのような相手には、「どうぞ裁判を起こしてください。裁判所が決めたことには従います。」と言い、相手から何を言われても「すでにお伝えしたとおりです。」としか答えないという対処法があります。

一般の人が自分で裁判を起こすのは簡単なことではないので、結局裁判にならずに終わることが多いです。

また、逆に相手が根負けして、こちらの主張を受け入れることもよくあります。

相手に無理に「納得してもらおう」とするのではなく、むしろ「あきらめさせよう」と発想を転換することも、時には必要です。

(上大岡法律事務所 弁護士 石井 誠)

**暮らしの中の千夜一話**

新しい年が始まって約半月。私は自分の意志の弱さにガッカリしている。今年こそ每晚、日記を書こうと心に決めたのに。決意の表れとして5年日記も買ったのに。

日記帳は1月9日を最後に白紙のページが続き「今日も日記を書かなかった」という心の日記帳のページだけがめくられていく。いつもならこのあたりで「私ってダメだなあ」と自己嫌悪に陥って、決めたことを守れない罪悪感にかられてしまう。でも、今年の私はちょっと違う。自分を責める代わりに、私は自分にこう言った。

「あきらめるのはまだ早い」。

もともとズボラな私なのに、年が明けたくらいでいきなり「毎晩」が実行できるわけがないのである。毎日、必ず日記を書かなくちゃと思うから毎日、書かなかったことを言い訳にして続けることすらやめてしまう。これが今までの私だった。



そうだ、発想を転換しよう。

「今年は〇〇する」と考えるのではなく、「今年は〇〇するべからず」の発想で目標を立て直してみることにした。「今年は日記を書く。できれば毎日。でも、ちょっとくらいサボってもやめるべからず」。3日間サボったから「やっぱりムリ」とあきらめるより、5日間サボっても6日目からまた書き始めればいい。

そう思ったら急に気が楽になって来た。けれどひとつだけ自分と約束したことがある。明日から、明日からと1年中、怠けた揚げ句「やっぱり来年から・・・」では鬼もあきれて笑わないだろう。これだけはするべからず。

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：【Why not?】

以前“Why, Japanese people!”というフレーズがはやりましたね。“Why?”は「なぜ?」という意味ですが、この否定形の“Why not?”もよく会話に出てきます。これには「どうしてダメなの?」の他に「いいよ」という意味もあります。“Do you want to come to my party?”「うちのパーティーに来ない?」「Why not?’」「(断る理由もない)いいよ」のように使います。親子の会話では“You can't go to the party.”「パーティーには行けませんよ」「Why not?’」「何でなの?」という具合です。

## 食の改善でみんな元気に! けんこう道場 No.12

食べ物と生活習慣を変えて元気になりましょう!!

### その12 - 体を温めて、冬も元気に -

よい生活習慣にすると体温が上がります! 体温が1℃上がると免疫力はグーンとアップ、自然治癒力が高まり不調が改善されます!  
健康な人の平熱 36.5度を目指しましょう!

#### ●暖かいものを摂りましょう!

鍋物や温かいお味噌汁などで体を温めましょう!  
水分補給は良い水を温めて! 冷たい飲み物は体を冷やします!



#### ●毎日30分歩きましょう!

汗ばむくらいの適度な運動をすると、筋肉から発熱して体温が上がります! ウォーキングは簡単で効果的です!



#### ●爪もみで血行を改善しましょう!

両手の5本の指の爪の生えぎわの角を、反対側の手の親指と人さし指で両側から、痛気持ちいい程度にそれぞれ10秒ずつ押しもむと、血行が良くなり手がポカポカしてきます。



一日2~3回、毎日続けましょう!

足の指は腰や膝などに効果あり!

#### ●腹巻きで内臓が元気に!

腹巻きで体幹を温めると、肝臓やすい臓、胃など、内臓の働きが良くなり体調が整います!  
ウール・綿など天然素材のものを!



#### ●靴下の重ね履きで足元もポカポカ!

足元は上半身の体温より6度も低いので、天然素材の靴下を綿・ウール・綿・ウールと重ねて履くと全身の血行が良くなります。  
口ゴムのゆるい少し大きめの靴下がおすすです。



#### ●湯たんぽ

低体温の人は足も冷たく、就寝時の湯たんぽが効果的です。  
足がポカポカ気持ちよく、とてもよく眠れます!



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

### 【打たれ強く生きる】

脚本家の大石静氏が新聞の悩み相談への回答に書いた言葉です。「脚本家になりたいのでやっておいたほうがいいことを教えてほしい」という10代の女性からの相談に、大石氏は「ドラマをたくさん見る。人を観察して想像する」という具体的なアドバイスの他に、才能の前に必要になる力として「打たれ強く生きること」を挙げました。ドラマの制作には多くの人に関わるため、意見の対立など苦しいことは多いそうです。そのときに「絶対に逃げないで踏ん張る人間になること」が大切で、「いかなる人生も、打たれ強くなければ成功しません」と書いていました。「成功した人は才能のある特別な人」と思いがちですが、譲れないものを譲らず、あきらめなかったからこそ成功したということなのでしょう。打たれ強く生きることとは今の

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

# 1月の行事・町内活動のご案内

1月10日(木)	さくらサロン (毎週 木曜日) 10:00～17:00
1月12日(土)	いきいき健康体操 (毎週 土曜日)
1月13日(日)	吉野クラブ定例会 10:00～11:00
1月13日(日)	吉野町健康脳トレ麻雀部 13:00～18:00
1月15日(火) 18:30～19:30	吉野町健康講座 1 (食べ物と生活習慣を変えて元気になろう) 「花粉症状の改善セミナー」 管理栄養士 天野和子氏
2月4日(月)	吉野町定例会 19:00～
2月17日(日)	吉野町新年の集い 中華街 華正楼 正午～

## 吉野町市民プラザ 問合せ TEL045-243-9261

1月21日～ 1月25日 9:30～16:30	日枝小学校6年2組 仲間の活動「まちの魅力を伝える」写真展 <b>まちの魅力を発信!! ヒエスタグラム</b>
締切 1月25日 応募先 吉野町市民プラザ	12月15～16日の「 <b>光のぶるむな</b> 」に関する写真 <b>第8回光のフォトコンテスト 作品募集</b> 【対象】一般(中学生以上) 【出展料】無料 一人3点まで サイズA4 【応募方法】「応募票」に画題、撮影場所、撮影日、住所、氏名、電話番号、コメントを明記 ※額装不要、白黒またはカラーの単写真、未発表作品、画像処理などの加工や合成は不可。

## 1月 地域の行事

1月5日(日) 13:15～15:55	まとい振込・はしご乗り、救助演技、はしご車搭乗体験、車両展示 <b>平成31年南区出初式</b> 会場:みなみん(南公会堂)
1月16日(水) 13:30～16:30	楽しく学べる!入門編 ご来場者に「南区版エンディングノート」を配布 <b>今日から始める 私らしい終活</b> 会場:みなみん(南公会堂) 第1部 成年後見講話・入門講話、第2部 映画「エンディングノート」
1月17日(木) 13:30～15:30	専門医師 看護師 栄養士 理学療法士が とことん解説! <b>脳卒中 予防と再発防止</b> ・ベテラン看護師個別相談同時開催 関内ホール 入場無料 申込不要 先着1,000名 地域連携総合相談室 045-753-2500



目録 1. 上、里沙門のやり方に付いている 2. 中、井財天がぬめり手 3. 中、中央の口 4. 口の縁 5. 天、中央の口 6. 天、中央の口 7. 天、中央の口 8. 天、中央の口 9. 天、中央の口 10. 天、中央の口
---



### 今月のあなたの運勢

<b>A型</b> 以前からやりたいと思っていたことに挑戦するのに良い月。稽古事を始めると好調なスタートが切れそうです。	<b>B型</b> 新春にふさわしくスムーズに事が進む運勢。身内の世話がぐあうようですが柔軟な態度を心掛けると好結果に!
<b>O型</b> 新しい分野に興味を湧かせる今も今更にはグッと我慢の時期です。やるべき事をこなしつつ今後の計画を立てましょう。	<b>AB型</b> 好調な年明けを迎えこれまでの努力が実を結ぶ運勢。謙虚さを忘れずに心穏やかに過ごすとともに吉運アップ!

### 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!

日枝神社境内  
12月31日午後11時～  
元旦 午前1時まで  
吉野町大通  
1月3日午後

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、お店を目指していきます

## C-HR

¥2,516,400(税込)

「吉野町だより」持参で  
シャブ=洗車無料!

神奈川トヨタ 南店 ☎252-8211