



吉野町だより

<http://www.yoshinocho.jp>

第205号

令和3年4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



コロナ緊急事態宣言が3月21日に解除されました。これからも手洗い・マスク着用でコロナに注意して生活しましょう。

大岡川の桜が満開になりました。桜の下で宴会は出来ませんが、花見で春を満喫しましょう。

ワクチンの接種が始まりますので、これから従来どおりとはなりません、町会活動を始動いたします。よろしくご協力をお願いいたします。

介護予防講座 (横浜市浦舟地域ケアプラザ)

コグニサイズを学ぼう!

認知症の予防に役立つ3回コースです。

日時：5月7日(金)・6月4日(金)・7月2日(金)

時間：10:00~11:30

場所：吉野町町内会館 (日枝小学校前)

定員：15名 (65歳以上対象) ・参加無料

講師：久野 秀隆 氏 (尚ヒアウェイク代表取締役)

介護予防運動指導員・テレビ番組などで活躍中

4月7日より参加受付開始

お申込み・お問い合わせは、浦舟地域ケアプラザ

電話045-261-3315 (加山、山本)



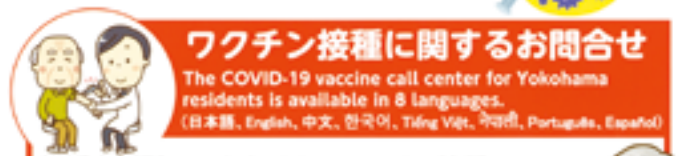
横浜市から新型コロナウイルスのワクチン接種のご案内

接種は無料です

高齢者の方から順次、個別通知(接種券)が届きます。

ワクチン接種を受ける際には、事前に接種予約をした上で、接種券、予診票(事前に記入をお願いします)、本人確認書類を必ずご持参ください。

※接種券、予診票は個別通知に同封されています。



横浜市新型コロナウイルスワクチン接種

コールセンター

0120-045-070

【受付時間】9時から19時まで
(土、日、祝日も実施)

FAX 050-3588-7191

耳の不自由な方の問合せ FAX 番号です。



※最新の情報は、市ホームページ、

広報よこはま等でもお知らせします。

横浜市 新型コロナワクチン 検索

【新型コロナウイルスワクチンに便乗した詐欺にご注意ください!】
ワクチン接種は無料です。行政機関や病院などが、ワクチン接種のために金銭を求めることはありません。

令和3年3月12日 / 横浜市健康福祉局健康安全課



食べきれなくて余っている食品をお裾分けしませんか?

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、寄付する活動をフードライブといいます。フードバンク団体に寄付するか、次の場所に回収BOXが設置されていますので、ご投函下さい。

南区役所 6階 62番窓口前 8:45 ~ 17:00

資源循環局南事務所入り口 9:00 ~ 16:00

【未開封 (内装が破損していない) かつ賞味期限 (要明記) が2か月以上残っている常温保存可能なもの】

詳細 HP は、右の QR コードから



横浜吉野町店

横浜南区吉野町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 横浜南区吉野町3-7

TEL045-251-8681 (代) FAX045-251-8686

【プラスチック代替の紙製品 = 「プラスチックごみ問題」】

世界中で海に流れ込んでいるプラスチックごみは年間約 800 万トン以上だとか。海洋汚染への関心は若い世代を中心に世界的な広がりを見せており「脱プラ」を掲げてサステナビリティ（持続可能性）に取り組む企業が注目を集めています。中でも、これを商機と活気づいているのは製紙業界。ペーパーレスで紙の需要が減る中「環境に優しい」をウリにしたプラスチック代替の紙製品を次々に開発しています。例えば日本製紙は、紙を使ったシャンプーなどの詰め替え容器の販売を開始。従来のパウチ容器と比べてプラスチックの使用量を 25～40%削減でき、環境への配慮を重視するホテルから引き合いがあるそうです。他にも学校給食用にストローなしで飲める牛乳パックや紙製ストローを開発。プラスチック容器の代替品として、将来的に数百億円規模の売り上げを目指すそうです。他業界でも化粧品大手ロレアルが世界初となる紙製の化粧品チューブを開発し、ボトルも順次切り替えていく予定です。これからは「プラスチックごみ問題」との向き合い方で企業を評価する消費者が増えていくかもしれません。



プラスチック代替の紙製品を次々に開発しています。例えば日本製紙は、紙を使ったシャンプーなどの詰め替え容器の販売を開始。従来のパウチ容器と比べてプラスチックの使用量を 25～40%削減でき、環境への配慮を重視するホテルから引き合いがあるそうです。他にも学校給食用にストローなしで飲める牛乳パックや紙製ストローを開発。プラスチック容器の代替品として、将来的に数百億円規模の売り上げを目指すそうです。他業界でも化粧品大手ロレアルが世界初となる紙製の化粧品チューブを開発し、ボトルも順次切り替えていく予定です。これからは「プラスチックごみ問題」との向き合い方で企業を評価する消費者が増えていくかもしれません。

化粧品チューブを開発し、ボトルも順次切り替えていく予定です。これからは「プラスチックごみ問題」との向き合い方で企業を評価する消費者が増えていくかもしれません。

ちょっと役立つ法律コラム

遺言の無効を主張したい

Q、亡くなった父が、全財産を私の兄に相続させるという内容の公正証書遺言を残していたことが分かりました。しかし、父は生前、認知症を患っており、そのような遺言を行えたはずはありません。

遺言の無効を主張したいのですが可能でしょうか？

A、遺言を行うためには、遺言当時、遺言内容を理解して遺言の結果を弁識するに足る能力（遺言能力）が必要です。遺言能力を欠いた状態で行われた遺言は、無効となります。

したがって、ご相談の件でも、お父様が遺言を行った当時、遺言能力を欠いた状態であったのであれば、その遺言は無効となります。

もっとも、認知症を患っていたとしても、必ずしも遺言能力を欠いていたとは限りません。

認知症患者であっても、遺言当時、遺言内容を理解して遺言の結果を弁識できていれば、遺言能力は認められることになります。

お父様の遺言能力について、争いがある場合、①認知症の重症度、②遺言内容の複雑性、③遺言内容の不合理性などから、遺言当時、お父様が遺言内容等を理解できていなかったことを立証していく必要があります。

(上大岡法律事務所 弁護士 石井 誠)

暮らしの中の千夜一話

春分を越えて穀雨の頃になると里山にいろいろな山菜が顔を出す。山菜の天ぷらやおひたしは食べ慣れた野菜とはひと味違った旬ならではの味覚であるが、それを知っている若い人はどのくらいいるだろう。先日のこと、娘が家に彼を連れてきた。「お嬢さんをください」というやつだ。

彼は、田舎に移住して1年足らずの都会育ち。娘のためにも里山暮らしを好きになってほしい。親心というか下心というか、私は得意の山菜の天ぷらで若い2人の門出を祝福しようと決めていた。その日の彼は、里山では見たことのないハイカラな服を着て「おいしいおいしい！」と天ぷらを頬張った。「こんなに山菜を集めるのは大変だったでしょう」とねぎらってくれたので、その辺の草を採ってきただけと言うと、彼の箸が一瞬止まった。これが毒草だったらどうしよう？と思ったのだろう。素直な彼の反応に私はすっかり愉快になって「自然には自然のルールがあるのよ」と話を続けた。「どんなルールですか？」彼が目を輝かせて聞いてくる。「山菜は自然からの恵みよ。それをお裾分けしていただくから採りすぎは禁物。



たらの芽は最初の一芽が採られていたら二芽以降は採らない。ゼンマイは一株に多くて10本以上生えるけど、株ごと採らずに必ず数本残す。こういう山のルールを守ることが自然への礼儀なのよ」。話しているのは私なのに、真剣に素直に人の話を聞いている若い人に、逆に何かを教えられている気がしてくる。里山へようこそ。わが家へようこそ。

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 Job Training】

“WHO (World Health Organization) ” 「世界保健機関」が新型コロナの“pandemic” 「世界的な大流行」を宣言したのは2020年3月。あれから1年以上経ちましたが、一日も早い終息を願うばかりです。これまでのことを考えると、今年の新入社員教育も“OJT (On the Job Training) ” 「実地研修」は慎重になりそうです。“Without OJT, it's harder to learn skills from experienced employees.” は「実地訓練なしでは、経験ある社員から技術を学ぶことが難しい」という意味です。

食の改善でみんな元気に! けんこう道場 No.40

食べ物と生活習慣を変えて元気になりましょう!!

その40 - よい睡眠で元気に! -



毎日、気持ちよく眠れていますか?
7~8時間の質の良い睡眠で、
病気や不調にさようなら!

◎睡眠時は血流が倍になって体を修復!

睡眠時は血流が2倍になり、血液が体の隅々まで行き渡り、免疫力が高まり、体にできた異常細胞を修復!



◎幸せホルモン・セロトニンと睡眠ホルモン・メラトニン

この二つは、一方が増えると他方が減るという正反対のリズム! 昼間にセロトニンが増えるとイキイキと活動でき、夜にメラトニンが増えると自然に眠くなり理想的!

◎朝日を浴びる! 日を浴びて1時間歩く!

朝日を浴びて睡眠ホルモン・メラトニンを止め、セロトニンを増えやすく! 日光を浴びて適度な運動をするとセロトニンが多く分泌され、夜になるとメラトニンに変化!

◎食事は寝る3時間前までに!

胃に食物があると胃が働き続けるので、寝る時は胃を空に!

◎40℃以下のバスタブ入浴!

ぬるめのお風呂でリラックス!
シャワーは寝つきが悪い!



◎スマホやパソコンは寝る前に見ない!

ブルーライトで脳が興奮し寝つきが悪く! 音楽でリラックス!

◎ベッドに入ったら爪もみと深呼吸!

爪の生え際を各指10秒ずつ痛気持ちいい程度にもみ、深呼吸は3分ほどゆっくり長く息を吐き、リラックスして寝る準備!

食と健康ネットワーク主宰 管理栄養士 天野和子

生きる力が湧いてくる! 光を放つ名言コラム

【俺は行動しか信じない】

アフガニスタンで長年にわたり人道支援を続け、2019年に銃撃されて亡くなった中村哲氏。告別式での長男・健氏のあいさつが西日本新聞に掲載されていました。健氏は中村氏から学んだこととして「人の思いを大切に」「物事において本当に必要なことを見極める」「必要なことは一生懸命に行う」の3つを挙げ、「俺は行動しか信じない」という中村氏の言葉を紹介していました。医療支援から始まった活動が、井戸掘りや農業用水路の建設にまで広がったのは、中村氏がアフガニスタンの人々に必要なのは水と食糧と見極め、その確保のために全力で行動したからです。中村氏は紛争地という危険かつ複雑な場所で、情と理の両方に基づいて行動し続け、多くの人の命を救いました。問題にぶつかったとき、どうすればいいのか。中村氏の生き方にひとつの答えがありそうです。

新型コロナウイルスの感染拡大に乗じた、詐欺・悪質商法の手口に注意!

電話で

「新型コロナに感染し
お金が必要」
「お支払い済み」

詐欺

「水道管にウイルスが
ついている」
「コロナはマイナスイオン
で死滅します」

行政機関等をかたった “なりすまし”にご注意

ワクチン接種は無料です!

接種を受ける際の費用は全額公費です

<消費者生活センターへ寄せられた事例>

> 「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。

4月の行事・町内活動のご案内

4月3日(土)	朝の体操 7:00～8:00	
4月5日(月)	吉野町定例会 19:00～	
4月11日(日)	吉野クラブ定例会 10:00～	
4月11日(日)	吉野町子ども部役員会 15:00～17:00	
4月27日(火)	防犯パトロール 19:00～	アクティビティ 1 ポイント
5月開催予定	吉野町定期総会 日時未定	

吉野町市民プラザ TEL045-243-9261

毎週木・金曜日

- ① 9時～
 - ② 10時10分～
 - ③ 11時20分～
- (祝休日を除く)

「朝からグランドピアノ」

スタジオAのピアノが、新しくなりました。(YAMAHA C5X)
アンサンブルにも、パレエにもおススメです。もちろんお一人でも！
★ぜひこの機会に弾いてみてください。
・1時間¥1,000円 ※先着順、複数可、中止になる場合があります。
・申込：利用希望日1週間前の午前9時から電話または来館にて



ここで解決ッ! 新聞でよく見かけるあの言葉

今月のよく見かける言葉：【アメリカ連邦議会】

アメリカ合衆国憲法で定められた法律を制定する国家機関のこと。上院と下院の二院で構成され法案は両院を通過後、大統領の署名により成立する。ワシントンD.C.にある議事堂は、長くアメリカ代議政治の象徴であったが2021年1月、大統領選の投票結果を認定中に乱入事件が発生しセキュリティーが懸念されている。



今月のコレが気になる：【デジタルチェキ】

旅先で出会った人などに、その場で撮影した写真を渡せるのが魅力だったチェキがデジタルと融合してハイブリッドになりました。カラー液晶モニターで確認し気に入った写真を加工して印刷することも、保存したマイクロSDから印刷することも自由自在。バルブ撮影や二重露光、分割写真も楽しめるのでパーティーなどで活躍しそうですね。



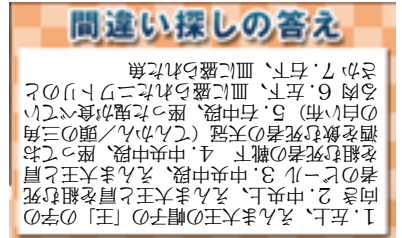
知って
得する
智恵袋

植物の植え替え時期ですね。鉢植えの植え替えには玉ねぎのネットが便利です。ネットに鉢底石を入れ植木鉢の底に置き、その上に土を入れます。鉢底石をネットに入れておくことで次の植え替え時に簡単に取り出せます。みかんやオクラのネットも再利用できますね。



今月のあなたの運勢 鑑定：妙慎

A型 地道に努力を重ねてきた人にとっては大きな成果が手に入るチャンス月。生活設計を修正するにも良い月です。	B型 物事が停滞しやすい運勢ですが、何事にも前進を心掛ければきっと道は開けます。周囲に助言を求めましょう。	◎型 公私共に頼りにされ依頼事も増えてくる運勢です。忙しくても誠実に対応することが運氣上昇につながります。	AB型 蓄えてきた力を発揮し大いに飛躍するチャンス月。最後までやり遂げれば予想以上の成果が期待できそうです。
---	---	---	--



芹ヶ谷ホール リニューアルオープン 内覧会開催中
直葬 (15万円～)・家族葬 (48万円～)・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

トヨタ車「全車種」販売！

地域の皆さまから、
信頼されるお店に取り組みます。



トヨタ
モビリティ
神奈川

南店 (日枝小学校隣)
☎ 252-8211