

まるでアメリカ旅行！ よこすかスプリングフェスタ開催

普段入ることのできない米海軍横須賀基地が一般開放される「日米親善よこすかスプリングフェスタ2017」。ピザやステーキが人気のアメリカン屋台に加え、第七艦隊音楽隊によるパフォーマンスなどがステージイベントで会場を盛り上げる。日本にいながらアメリカ気分を味わえる、横須賀ならではのお祭りに出かけてみよう。

※混雑が予想されるため入場までに時間がかかる場合があります。入場時に金属探知機による手荷物検査があり、身分証明書の提示を求められることがあります

◆3月26日(日)9時～16時(入場は15時まで)、荒天中止
◆米海軍横須賀基地(入場は三笠公園内ゲート)◆問合せ☎046(822)8301 横須賀観光インフォメーションスカナビ① 当日開催確認☎046(822)2500 横須賀市コールセンター(当日7時以降)



毎日ステキに♪ vol.29

～出すことのココロカ～

ピンッと張った冷たい空気がゆるみ、だんだん暖かく感じる日が多くなってきました。寒い時期は、寒さから身を守るため代謝が落ち、常にぎゅっと身体に力が入り緊張状態になっています。血液や酸素、リンパなどの流れも悪く毒素を知らず知らず溜め込み、肩こりや頭痛など不調を感じやすくなります。

春はデトックスにぴったりの季節なのです。服装も厚着から薄着へと変わり、身も心も軽やかに動き出しやすくなります。体のデトックスとして冬にはなかなかかけなかった汗をか

いたり、食のデトックスとして春の野菜を積極的にとっていきましょう。春の野菜は、よもぎや、ふきのとう、菜の花、たんぽぽ、つくしなど苦みのあるものが多いかと思えます。この春野菜特有の「苦味」は冬に溜まった老廃物を、苦味で体を目覚めさせ新陳代謝を促す効果もあり、さらに活性酸素を除去し老化を遅らせる働きがあるとされています。またビタミンCも豊富で日差し対策、季節の変わり目の風邪予防などにもつながります。

また、心のデトックスとして、涙を流すという方法があります。泣ける映画をみたり曲を聞いたりして溜まった感情を出していきましょう。

出すことで心身共にすっきりしていきましょう。

臨床心理カウンセラー 但野 真実子
株式会社ココロカ 代表取締役
(横浜市神奈川区栄町2-9 東部ヨコハマビルB1)
☎045-548-4156
日本更年期セラピスト協会代表理事
インターネット放送局「わいわいテレビ」出演中




一般葬、家族葬、直葬の違いは?

近年、葬儀形式も多様化してきています。明確な定義があるわけではありませんが、「一般葬」は、身内はもちろんのこと、故人の友人、会社の方々、ご近所の方等大勢の方を呼ぶことが多いです。もちろん、列席者の為に会葬礼状等の用意も必要となります。葬儀はある程度高額になる場合も多く、また様々な事前準備が必要となります。

「家族葬」は、ごく親しい身内のみで行います。参列者も10人程度、配偶者や子供、ごく親しい友人等身内のみの葬儀となることが多いです。会葬礼状などは送らず、電話等

で連絡する場合も多いと言われています。基本的にシンプルな葬儀形式なのが家族葬なのです。

そして「直葬」は、通夜式や告別式などの儀式を省き、ごく親しい方数名で火葬のみを行う葬儀のことを指します。呼び方は違いますが「火葬式」も同じです。

現在多く行われている形式は「家族葬」で、「直葬」の割合も毎年増えております。

自分の葬儀形式に要望がある方は、事前に葬儀社に相談したり、遺言書にその旨を記載するののも一つだと思います。

詳しく知りたい方は、専門家にご相談ください。

相続遺言手続き・各種法律書作成専門(初回相談無料)
行政書士 保坂一成事務所
横浜市神奈川区鶴屋町3-31-1 鶴屋町ビル502B号室
☎045-534-8199(9時～21時)



読売無料セミナー開催

読売予防セミナー

人間関係、ストレスや更年期、相続手続きや遺言書作成、肩首腰の痛みにお悩みの方へ!

日時 3/23(木) 14時～16時(予定)
会場 泉区民文化センター「テアトルフォンテ」リハーサル室
相鉄いずみ野線「いずみ中央駅」直結

講師 臨床心理カウンセラー 但野 真実子氏
行政書士 保坂 一成氏
振付師・演出家 奥田 誠弥氏

ハッピー相続おすすすめ

認知症対策、遺言書制作、不動産の相続方法についてお悩みのあなたへ!

日時 3/18(土) 10時～12時(予定)
会場 かながわ県民センター 1501会議室
横浜駅西口、きた西口を出て徒歩約5分

講師 司法書士 高橋 欣也氏
住宅ローン返済に行き詰った方々を救済する模様がテレビ東京「ガイアの夜明け」で放送され依頼が殺到。

定員 各先着50名 入場無料
各セミナー終了後、個別相談の時間がございます。

◆お申込み ☎045(651)5010 ヨコハマよみうり ※平日10時～17時受付

第8回 **ヨコハマ市民まち普請事業**
まちづくりに取り組む市民 × 地域貢献意欲の高い企業 × 横浜市

地域課題の解決に役立つ施設整備の提案を市民の皆さんから募集し、公開コンテストで選考された提案に対し、整備助成金を交付します。
☎045(671)2679 地域まちづくり課

「まちづくりコンテスト」をご存じですか?

「住民同士の交流スペースをつくりたい」、「子どもが安心して遊べる水辺をつくりたい」、「まちの課題解決に取り組みたい」。そうした市民の思いに応えるハード整備の助成を横浜市が行っています。「ヨコハマ市民まち普請事業」を通じて地域の皆さんが自ら実現した「夢」を紹介します。

●「子ども、地域、旅人が集う場所 CASACO」(西区東ヶ丘)

CASACOのある西区東ヶ丘地区は、「子育て世代の情報交換の居場所」や「子ども会がなくなってしまい子どもの居場所」がないなど多世代の抱える課題がありました。また、世界中を旅して回り、旅先の方から家族のように手厚くもてなしてもらった経験から、日本に来る海外の人にも同じようにしてあげたいと考えたグループ代表が、これらの課題や思いから、「まち普請事業」に応募しました。提案内容は軒下のサロンスペースを整備し、「子ども・地域・旅

人」を繋げて、多世代・多国籍な方々の居場所をつくるというものでした。

整備では、軒下のテラスに野毛坂の道路舗装に使われていたピンコロ石を再利用し、地域の人たちと力を合わせて施工するなど、より多くの方がCASACOに愛着を持てるように工夫しました。

多くの人の手により完成したCASACOは、今では地域の方々気軽に立ち寄れる憩いの場であると共に、「世界の朝ごはん会」などここに集まる人が「やってみたい」ことを持ち込み実現する場所にもなっています。そしてその中には、CASACOを訪れる海外の人も徐々に増えてきています。ワカモノたちが創りあげたCASACOのこれからの展開に注目です。



道にひらくテラスが人を招き入れるCASACO 旅行者が自国の料理をふるまう「世界の朝ごはん会」
※次号は神奈川県の「松ヶ丘自治会」を紹介いたします。

「横浜市主催のまちづくりコンテスト」～ヨコハマ市民まち普請事業～

横浜市では、市民の皆さんから地域の課題解決に役立つ施設(ハード)整備の提案を募集し、2段階の公開コンテストにより選考された提案に対して次年度に最高500万円の施設整備の助成金を交付する「ヨコハマ市民まち普請事業」を行っています。平成29年度の提案募集も4月上旬から開始する予定です。相談は常時受付中。詳しくは都市整備局地域まちづくり課(☎045-671-2679)までお問い合わせください。

Yokohama Professional Sports Teams

横浜市のプロスポーツチームを応援しよう!

 Baseball 【横浜DeNAベイスターズ】	<p>オープン戦(横浜スタジアムにて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3月11日(土)、12日(日)13:00～ VS 千葉ロッテ ●3月18日(土)13:00～ VS 阪神 ●3月19日(日)、20日(月・祝)13:00～ VS 福岡ソフトバンク ●3月22日(水)13:00～ VS 東北楽天 ●3月23日(木)13:00～ VS 千葉ロッテ <p>セ・リーグ公式戦(横浜スタジアムにて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4月4日(火)18:30～、5日(水)、6日(木)18:00～ VS 巨人 	 Basketball 【横浜ビー・コルセアーズ】	<p>B1リーグ(横浜国際プールにて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3月11日(土)18:00～、12日(日)14:00～ VS 琉球ゴールデンキングス ●3月25日(土)18:00～、26日(日)14:00～ VS 富山グラウジーズ ●4月1日(土)18:00～、2日(日)14:00～ VS 川崎ブレイドサンダース
 Soccer 【横浜F・マリノス】	<p>2017明治安田生命 J1リーグ(日産スタジアム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3月18日(土)14:00～ VS アルビレックス新潟 	 Soccer 【横浜FC】	<p>2017明治安田生命 J2リーグ(ニッパツ三ツ沢球技場にて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3月12日(日)15:00～ VS ザスパクサツ群馬 ●3月25日(土)17:00～ VS 徳島ヴォルティス

箱根の魅力詰め込んだエンターテイメントスポーツフェス 箱根ランフェス2017 エントリー受付中!

2017年5月20日(土)・21日(日)開催

HAKONE RUN FES

hakone-runfes.com

箱根ランフェスとは…富士山と芦ノ湖を望む雄大な自然と良質な温泉が魅力の箱根を舞台に、ランニング・アウトドア・フェスの要素を融合した今年初開催となる複合ランニングフェスティバル。お子様からご家族、グループまでご参加いただけるスポーツコンテンツが盛りだくさん!

〈会場〉芦ノ湖キャンプ村周辺
〈主なコンテンツ〉富士ビューランハーフ、三国峠ラン(7.5km)、キッズラン、3時間リレーマラソン、ノルディックウォーキング、オリエンテーリング ほか
〈主催〉箱根ランフェス実行委員会



※写真はイメージ

エントリー受付
4月3日(月)まで(定員になり次第締切)
http://hakone-runfes.com
箱根ランフェス 検索