サバス通信

第１６９号２０１７年１２月２１日発行

㈱清水康益社
横浜市港南区港南中央通４-11
☎０４５-８４２-１１４０
http://www.shimizukouekisha.jp
サバス通信はホームページでもご覧になれます。

いい年のスタートは初夢から

お正月には様々な縁起物があります。年が明けてから初めて見る「初夢」もそのひとつです。初夢に見ると縁起がよいとされているものに「一富士、二鷹、三茄子」という言い伝えをご存知の方も多いと思います。富士は「無事」、鷹は「高い」、なすは事を「成す」という掛け言葉や、日本一の山、強くて賢い鳥、毛が無いから「怪我ない」のなす、など諸説があります。

古くより、見たい夢を見るために枕の下に宝船の絵や富士山などの写真を入れたり、見たい物事が記憶に残るよう強く意識して眠るといいなど、色々な工夫がされてきたようです。

一年の始めに「さあ、これから！」と、歩き出す力を夢の中に求めてみるのも悪くないでしょう……皆様、良いお年を。

〔株式会社清水康益社〕

神社・仏閣・教会紹介

臨済宗円覚寺派　正安寺（しょうあんじ）

正安寺の開創の年代は不詳ですが、当初は能満寺（のうまんじ）（天台宗）といいました。貞永元年（一二三二年）親鸞上人が一夜の宿をとり布教したことにより、その学識に傾倒した当時の住職は弟子となり、以来〝親鸞鎌倉入り草鞋（わらじ）ぬぎの寺〟として、天台宗を改め浄土真宗となったと伝えられています。

その後、永禄（えいろく）四年（一五六一年）小田原北條氏が一向宗（浄土真宗）を弾圧したため、能満寺は鎌倉円覚寺に救いを求め、円覚寺の末寺になり正安寺と改称して弾圧を免れました。その後弾圧はなくなりましたが正安寺は臨済宗のまま今日に至っています。

本尊は、親鸞上人が自らの手で彫った阿弥陀如来像（市指定有形文化財）といわれます。静かな佇まいを見せる境内は、美しい竹林や枝垂（しだ）れ桜、槙（まき）、大銀杏（おおいちょう）などの古木があり、参拝者を和ませてくれています。

横浜市栄区長沼町六三六

山門

本堂

港南区「街の先生」の会 フェスタ二〇一七開催！

十一月二十四日～二十九日、『港南区「街の先生」の会　フェスタ二〇一七』が港南区民文化センターひまわりの郷で開催されました。

ギャラリー展示では、パステル画、フラワーアレンジメント、日本刺繍、ポーセラーツ、シャドウボックスが会場を囲むように展示され、来場者が個性豊かな作品に興味深く見入っていました。

展示会場で行われた、「プチ体験講座」には、「眉の描き方」、「アロマの基礎」、「カラーサンドアート」、「石鹸デコパージュ」、「初めてのパステル画」の五種類があり、筆者は「カラーサンドアート」作りに挑戦しました。ガラスコップにカラフルな色砂をスプーンで撒き入れ、中心部にミニ観葉植物を挿して出来上がりです。色砂と観葉植物がとてもマッチしており、自宅の出窓に飾って楽しんでいます。

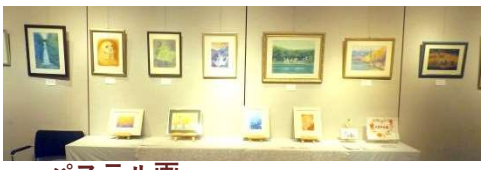
二十五日のホール発表では、大正琴演奏や混声合唱に、新たにマジック、朗読、自彊術（じきょうじゅつ）が加わり、発表全体が単調にならないようにプログラムが編成されていました。大正琴演奏や混声合唱には心が癒され、お楽しみマジックの手さばきは鮮やかでした。朗読・群読は物語に引き込まれました。また席に座りながらできる参加型の自彊術入門は会場を大いに盛り上げていました。次々と登場する実年世代の出演者からは、たくさんの元気をもらいました。

港南区『街の先生』の会 吉岡幸恵会長は「フェスタは日頃の活動の集大成の発表の場で、今年は通算十五回目になります。私達はこれからも多くの人達とのふれあいを大切に、自らも学びながら生涯学習活動の輪を広げていきたいと思っています。」と語っていました。

今回、新たな試みも加わり、とても楽しい時間を過ごすことができました。次回の「フェスタ」が今から楽しみです。

ホール発表プログラム

- 大正琴演奏（PART.1）
- お楽しみマジック
- 大正琴演奏（PART.2）
- 朗読と群読によるエクササイズ
- 自彊術（じきょうじゅつ）
- 混声合唱
- 会場の皆様と一緒に全体合唱



パステル画

フラワーアレンジメント

カラーサンドアート

ポーセラーツ

大正琴演奏

自彊術

混声合唱

地域情報コーナー

横浜農業探検隊
柴（しば）シーサイド恵みの里を訪ねて

十二月二日、八景島、海の公園を見下ろす丘の上にある「柴シーサイド恵みの里」（金沢区柴町）を訪ねました。

直売所では地元の新鮮野菜や加工品、果物、季節の切り花などが販売されていました。

恵みの里のみかん園の方から、温暖な気候を生かしたみかん栽培の話や、漁港に近い柴ならではの農業と漁業の両方を営む「半農半漁（はんのうはんぎょ）」の話を聞きました。

一緒に参加していた「みかん愛好会」の大学生から〝甘いみかんの見分方〟を事前に教えてもらいました。コツは「平べったい、色が濃い、軸が細いみかんを選ぶこと」だそうです。

親子連れの参加者は、ビニール袋一杯にみかんを詰めて満面の笑みを浮かべていました。みかんを頬張っては「甘い！」という声が、園内のあちらこちらから聞こえてきました。

帰宅後、そのまま食べても美味しいのですが、焼きみかんも美味しいと聞き挑戦しました。これが何と絶品。焼き芋の香りがする皮を剥ぎ、ジューシーで熱々の果肉をいただきました。

焼きみかん

青葉区歴史散歩
市ヶ尾地区 史跡めぐり

十二月九日、朝光寺原（ちょうこうじがはら）遺跡や市ヶ尾横穴古墳群の遺構・遺跡を訪ねました。

朝光寺（曹洞宗）近くの朝光寺原遺跡では、五世紀頃の鉄剣や鎧（よろい）などの武具が出土しており、案内板を読んでいると当時の兵士の姿が浮かんできます。

朝光寺の枯山水（かれさんすい）庭園には、波が押し寄せるような砂紋が描かれており見ていると心が和みました。

江田宿から長津田へ抜ける街道沿いの綿屋（わたや）（旧旅籠（はたご））は、民話に出てくる「雀のお宿♪」といった印象でした。

市ヶ尾横穴古墳群（市ヶ尾遺跡公園）は昭和八年に発見、六～七世紀に造られた、田堵（でんと）と呼ばれた有力農民の古墳だそうです。丘の斜面に造られた横穴墓入口のガラス窓から覗くと、中は広く地面には小石が敷き詰められとても簡素な墓でした。

史跡めぐりは、今まで知らなかった地元の歴史に触れることが出来ます。今回も有意義な一日を過ごすことができました。

コース

田園都市線・市が尾駅ー朝光寺原遺跡ー朝光寺ー綿屋ー猿田坂ー地蔵堂ー市ヶ尾横穴古墳群ー市が尾駅

（約 5.5 キロ）

朝光寺

市ヶ尾横穴墓

港南区「街の先生」の会　お知らせ

No.48

私たち港南区「街の先生」の会は持っている豊富な知識・技術・体験を基に、多くの活動から育んだ「人ネットワーク」を財産に、区民の皆様のお役に立つ生涯学習支援者として、自らも学びながら地域社会に貢献したいと願っています。　　どうぞ、ご一緒に！

似顔絵教室

やまさき 昭 先生

色紙に水彩で描く似顔絵教室のご案内
≪かまくら似顔絵倶楽部≫
◆日　時　毎月第一と第三の金曜日
13時30分～16時
◆場　所　玉縄学習センター（鎌倉市岡本２）
※日時や場所が変わることがあります。
必ずご連絡の上お越しください。
◆問合先　やまさき昭　ＴＥＬ　090-8174-8587

ポーセラーツ教室

野口 裕子 先生

真っ白なうつわを好きなように彩って、あなただけのテーブルウェアをつくる」それがポーセラーツです。シール感覚で使える転写紙を切り貼りして絵柄を付けるので、絵に自信のない方でも楽しんで学べます。

お気軽にお問い合わせください!
◆場　所 港南区港南台（自宅）
◆問合先 ＴＥＬ 045-832-9286

フラワーアレンジメント教室

吉岡 幸恵 先生

☆港南台コミュニティハウス
☆野庭地域ケアプラザ
☆舞岡地区センター
生花、プリザーブドフラワー、
ドライフラワー、アーティフィシャルフラワーなど
月に一回行っています。お気軽にご連絡ください。
◆問合先　ＴＥＬ　045-843-6540

女声合唱教室

松田 けい子 先生

指揮・指導　松田　けい子
ピアノ伴奏　杉山美穂
楽しく歌って若々しくをモットーに
和気あいあい歌っています。
只今、メンバーを大募集中です。
貴女もご一緒に！！

♪女声合唱「それいゆ」

◆日　時　毎月第２・第３火曜日
午前10時～12時
◆場　所　永谷地区センター
♪お気軽に一度ご見学ください。
◆問合先　松田けい子　ＴＥＬ　045-353-7584

パステル画教室

小芝 恵美 先生

下描きしないで指でぼかしながら描いていきます。
初心者歓迎・無料体験あります。
☆港南中央教室
（毎月第１・３水曜日）10時～11時30分
☆芹が谷教室
（毎月第２・４火曜日）13時～14時30分
その他に野庭教室、港南台教室があります。
詳細はお気軽にお問い合わせください。
◆問合先　(パステル桜)小芝恵美　045-845-4812

マクロビオティック料理教室

遠藤 和恵 先生

上永谷のマクロビオティックの料理教室「une-kitchen（ウネキッチン）」です。
レッスンにはお子様ご同伴いただけます！
＜寒い季節のおもてなし料理＞
ホストも楽しめるお料理を♪
◆日　時　１月９日（火）、１月19日（金）
11時～13時30分ごろまで
詳しくは http://une-kitchen.jimdo.com/
または、「ウネキッチン」で検索を♪

◆場　所　港南区野庭町（自宅）
◆問合先　ＴＥＬ080-1300-3592

－三ツ沢下町－横浜－桜木町－関内－弘明寺－上大岡－港南中央－上永谷－下永谷－舞岡－戸塚

港南消防団　消防団員募集

充足率 100％まであと 11 人！

港南消防団では地域防災力を向上させるため、平成 30 年度中に条例定数（２８５人）１００％を目指しています。消防・防災活動にご協力いただける方はぜひ連絡ください。
【港南消防団　条例定数 285 人　H29.12 月現在 2 74 人】

◆消防団とは

消防団員は、常勤の消防職員とは異なり普段は本業の仕事を持ちながら、その居住地、勤務地である地域特性の知識を活かし、消火や救助などの災害時に活動する非常勤の地方公務員です。

◆消防団の活動

〔普段の活動〕学校への救命講習や町内会単位で実施するイベントでの防火・防災講習など、地域の皆様と身近なところで活動しています。

◆災害発生時の活動

火災発生時の消火活動のほか、地震や風水害などの大規模災害発生時の救助・救出活動、警戒活動、避難誘導などを行っています。

◆報酬等

年額報酬・出動報酬など活動に対する報酬が支給されます。消防団活動中において負傷した場合などの補償制度があります。
「かながわ消防団応援の店」などの消防団活動を応援していただいている各店舗等からのサービスが受けられます（詳しくはホームページ『かながわ消防団応援の店』をご覧ください）。

◆港南消防団員への入団要件

・港南区内にお住まいの方（勤務先等が区外、市外でも大丈夫です）
・港南区外にお住まいの方で、勤務先･通学先が港南区にある方

上記のどちらかの条件で、18 歳から 70 歳未満の健康な方であれば、男女問わず
どなたでも港南消防団員になることができます。

新入団員研修

新入団員研修受講者
第五分団 1 班　並木泰介　団員

研修内容は座学を約 1 時間受け、その後消防署ガレージで消防団員の基礎となる動きを学びました。訓練礼式は基本の姿勢から始まり、休め、行進、敬礼など、頭では分かっていても実際に体を動かすとできない動きもあり、これから練習が必要と感じました。ホース取扱訓練では、ホースを上手に延長できなかったので、今後の訓練の際、積極的にやらせていただきたいと思います。消防署員の方の動きは機敏で、声の出し方ひとつ取っても凄いと感じました。今後、教えていただいたことを現場で活かしていくようにします。
消防署員をはじめ、先輩消防団員の皆さま、どうもありがとうございました。

問い合わせは　港南消防署　庶務課　消防団係
TEL　045-844-0119

サバス通信は、横浜市営地下鉄（ブルーライン）改札口フリーポストにあります。　片倉町－三ツ沢上町

華やかな2018年

～福を迎えるお花～

材料・花材

・オアシス
・横長の容器（お菓子の缶など）とリボン
・枝物（色々な種類）　３～５本
・水仙　３本
・アンスリューム（ミニ）　２本
・フリージア　３本
・オーナメント 塗りの松ぼっくり　２つ

作り方

① 容器の外側にリボンを回して留めます。
② 枝物を中心から外に向けて大きくさします。写真の見本では、椿、松、ひば、ろう梅、ぼけを使いました。
③ 後ろの方に水仙を真っ直ぐ立て、手前にはフリージアをあしらいます。
アンスリュームは横に流して完成です。

〖コーセイ会　フラワーアレンジメント講師　今井久子先生作品〗

冠婚葬祭用生花専門店 株式会社 花久本店 磯子センター横浜市磯子区磯子 2-29-29 TEL045-750-0879 FAX045-754-8791

第一一一回 ナンバープレイス

※締め切り一月二十日消印有効

難　問

出題は 勝葉讃（かっぱさん） です！

5					8		2	
4					9			
	3	1	5					6
	9				2	5		
				7				
		2	9				6	
9					5	3	8	
			8					7
	7		2					4

レギュラー

8			1		6			2
	7		9		5		3	
		9		7		5		
4	5						9	3
		3		8		6		
7	1						8	5
		2		1		3		
	8		2		3		6	
5			6		9			1

縦・横・太枠内に、１から９までの数字が一つずつ入ります。二重枠の数字を足した数が答えです。難問・レギュラーと明記し葉書に答えを記入のうえ「〒233-0004 横浜市港南区港南中央通 4-11 ㈱清水康益社 サバス通信編集部」へ。難問正解７回達成、レギュラー正解１０回達成毎に粗品を進呈いたします。

御便りを書き添えてね

難問答え【15】

6	2	3	1	9	7	4	5	8
5	9	8	3	2	4	6	1	7
4	1	7	5	8	6	9	2	3
1	4	2	7	6	5	3	8	9
9	3	5	4	1	8	2	7	6
7	8	6	9	3	2	1	4	5
8	5	1	6	4	3	7	9	2
2	6	4	8	7	9	5	3	1
3	7	9	2	5	1	8	6	4

レギュラー答え【21】

8	1	9	4	3	7	6	5	2
3	7	5	2	9	6	4	8	1
2	4	6	8	5	1	9	3	7
5	8	7	3	1	9	2	4	6
6	2	1	5	8	4	7	9	3
4	9	3	7	6	2	5	1	8
7	3	8	9	2	5	1	6	4
9	6	4	1	7	3	8	2	5
1	5	2	6	4	8	3	7	9

第一一〇回（十一／二十一号）ナンバープレイス解答

レバーペースト

クリスマス、お正月の前菜で使える一品ですし、女性には嬉しい一品ですのでお試しください。
素敵なクリスマスと、お正月が読者の皆様に訪れますようにお祈り申し上げます。

材料

鳥レバー	400g
酒	100cc
塩	大さじ 1
にんにく	大 1 片
玉ねぎ	中 1 個
セロリ	1 本
（葉の部分は使いません）	
オリーブオイル	大さじ 2
ドライバジル	各小さじ 1
ブラックペッパー	各小さじ 1
あればローズマリー	各小さじ 1
＊鶏ガラ顆粒スープの素	大さじ 1
＊牛乳	200cc
＊ローリエ	1 枚
バター	20g

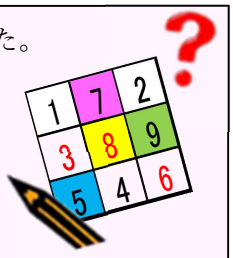
作り方

①鳥レバーを酒と塩で優しく洗い、何度か水を入れて優しく洗いながら水が透明になるまで洗い続ける。洗い終わったら水分を拭き取る。
②レバーについているハツと血管、筋をざっと取り除く。
③セロリは筋を取り除き薄切り。玉ねぎはみじん切り。にんにくは潰してからみじん切り。レバーを細かく切る。
④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火をつける。香りが立ってきたら玉ねぎとセロリを入れ透明になるまで焦げないように炒める。透明になったらレバーを入れて焦げないように火力に気をつけて火を通す。
⑤④に＊の材料を全て入れて煮る。煮詰まってきたらローリエだけを取り除きバターを入れてほぼ水分を飛ばす。
⑥⑤をフードプロセッサーにかけます。無い場合は、すり潰してから網で裏ごしを 3 度して、容器に入れて出来上がり（o^^o）
8 枚切りの食パンをキツネ色に焼いて 4 等分に切り一緒に召し上がって下さい。

読者のコーナー

『サバス通信』を御覧になっている方からの御便りを御紹介します。

◆先日 同窓会でナンプレ大好きという友人を見つけ、サバス通信を紹介しました。
かなり力がありそうなので応募してくると思います。
泉区の H.H.さんがその人です。　（泉区中田東　M.T.さん）



◆初めての応募です。7 回及び 10 回達成を目指します。
よろしくお願いします。　（泉区下飯田町　H.H.さん）

◆大変お寒くなって参りました。皆様お変わりありませんか。難しい問題をお考えになってごくろうさまです。私も 90 歳をすぎまして毎日テレビの前にすわりっぱなしでございます。皆様もおからだにお気をつけください。　（磯子区洋光台　H.M.さん）

今回はサバス通信の人気コーナー「ナンバープレイス」へのお便りを 3 通紹介します。同窓会でのナンプレの話題から、サバス通信を連想して紹介いただけたことに出題者の勝葉讃、編集部共々大変喜んでいます。力強い所信表明をいただいた下飯田町の H.H.さんがその人でしょうか？　ナンプレ超常連の磯子区洋光台の H.M.さん、いつもお世話になっております。ミニ賞状にお部屋を占拠されていることと存じます。それにしても御年 90 歳とは恐れ入りました。熟年世代で構成していると思っていた編集部ではありますが、まだまだでした。皆様よいお歳を。いや皆様よいお年を……。　（サバス通信編集部）

コーセイ会便り

“ただ今 会員募集中”

入会金５００円　年会費１,５００円にて
随時会員受付しております。

・入会初年度は入会金と年会費をあわせて３年分 5,000 円を前納していただきます。会員更新は１年ごととなっております。
・各教室の会場は、清水康益社サバスホール内です。
・ご不明な点についてはコーセイ会事務局 篠原までお問い合わせ下さい。

コーセイ会　文化教室のご紹介

和服着付　　講師　村田　久美子【日本きもの着付士協会】
書　　道　　講師　河村　久子　　【全日本新芸書道会】
社交ダンス　　指導　男性・女性２人の講師がお教えします
　　【日本ボールルームダンス協会】
ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ　講師　今井　久子
【松月堂古流日本総会頭、神奈川県職業訓練指導員ﾌﾗﾜｰ装飾科
日本ﾌﾗﾜｰﾃﾞｻﾞｲﾅｰ協会講師、フラワー装飾一級技能士】

一日体験できます。お気軽にご相談ください。

【和服着付教室】

インタビュー　村田 久美子先生

お正月に和装を楽しむ方も多いと思います。日本には「着衣始（きせはじめ）」という風習がありました。正月三が日の吉日を選んで、新しい着物を着るものです。着物は難しくても、せめて新しい足袋を履いて新年を祝ってはいかがでしょうか。

㈱清水康益社
コーセイ会事務局　篠原
Tel. ０４５－８４２－１１４０

― 1月・2月 ―				
教室名	日　程	時　間	参加費	備　考
和服着付	1月 11 日(木) 2月 1 日(木)	14:00~16:00	無料	
書　　道	1月 24 日(水) 2月 22 日(木)	16:00~18:00	本代１ヶ月 500 円	道具持参ください
社交ダンス	1月 10 日(水)・31 日(水) 2月 14 日(水)・21 日(水)	19:00~20:30	無料	ｼｭｰｽﾞ 持参ください
ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ	1月 31 日(水) 2月 23 日(金)	13:30~15:00	材料費 1500 円のみ	３日前までに電話連絡

現在、住宅火災が増えております、原因の多くは、コンロやタバコによるものです。
コンロの使用時は
“そばを離れない”
寝タバコはしない
など、十分にご注意願います。