

### ヨコハマ市民まち普請事業 —まちづくりコンテスト提案募集!—

●募集期間 4月2日(月)～6月8日(金)

コンテストを通過した提案グループに、翌年度、最大500万円の整備助成金を交付します。

※詳しい申し込み方法等については、横浜市都市整備局地域まちづくり課(☎045-671-2679)まで、お気軽にお問い合わせください。



## 祝・初入港! ゴールデン・プリンセス

4/27(金)



北米エリアを中心に運航する英国船籍ゴールデン・プリンセスが、待望の初入港(108,865総トン、全長290メートル、乗客定員2,600名)。

#### 主な客船の入港予定

- 4月6日(金)ばしふいっくびいなす
- 4月11日(水)・25日(水)フォーレンダム
- 4月13日(金)・20日(金)・28日(土)ダイヤモンド・プリンセス
- 4月14日(土)スター・レジェンド★初入港
- 4月14日(土)～15日(日)・25日(水)～26日(木)セレブリティ・ミレニアム
- 4月23日(月)～24日(火)オーシャン・ドリーム
- 4月26日(木)にっぽん丸
- 4月27日(金)～28日(土)MSCスプレンドイダ★初入港
- 4月28日(土)ノルウェー・ジャン・ジュエル

※横浜港大さん横国際客船ターミナル着岸予定。ただし、4/27-28のMSCスプレンドイダは大黒心頭、4/28のノルウェー・ジャン・ジュエルは山下心頭に着岸予定となり、見学者の入場不可

入港予定、セレモニーに関する問合せ 横浜市港湾局客船事業推進課 ☎045(671)7272  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kowan>



毎日をステキに♪ vol.42

### ～自己規律の力～

今年はやや早く桜が咲きました。1953年以降、観測史上3番目の早さで咲いた年となりました。桜のお花見は、柔らかく優しい色の可愛い小さな花々が、短い期間にいっせいに爛漫に咲き誇り、その美しさを愛で楽しむ春の風物詩のひとつでもあります。

桜の花が一気に咲き乱れる豪華さ、そして一枚ずつ花びらが静かに空を舞いながら、美しく散っていく儚さが心を引きつけていきます。そのような情景からなのか、桜の代表的な言葉は「優美な女性」「精神の美」などといわ

れております。桜の華やかな時は短く、潔く散ってゆく様子は、儚さの中に清らかで美しい心を表現したところから花言葉となっているようです。枯れることなくきれいな花のまま散っていく姿は心の姿勢を表す道徳心、日本の美学でもあります武士道精神を感じるような気がいたします。

武士道精神の一つに自己規律があります。自己規律を持ると、自信が付き心穏やかな落ち着いた自分づくりが可能です。まずは起きる時間と寝る時間に規律を持ってみましょう。時間に規律を持つと生活の主導権が持てます。自己規律を習慣化し桜のように優美でそして美しい精神を意識していきましょう。

#### 臨床心理カウンセラー 但野 真実子

株式会社こころ 代表取締役  
(横浜市西区平沼1-33-1 日新横浜ビル5階)  
☎045-548-4156  
インターネット放送局「わいわいテレビ」出演



## Yokohama Professional Sports Teams

横浜市のプロスポーツチームを応援しよう!



#### 【横浜DeNAベイスターズ】

セ・リーグ公式戦(横浜スタジアム)

- 4/13(金)18:00～、14(土)14:00～、15(日)13:00～ VS 中日
- 4/19(木)18:00～ VS 巨人
- 4/24(火)・25(水)・26(木)18:00～ VS 広島
- 5/4(金・祝)17:00～、5(土・祝)14:00～、6(日)13:00～ VS 巨人



#### 【横浜ビー・コルセアーズ】

B1リーグ

- (トクエイセキュリティ平塚総合体育館)
- 4/7(土)15:05～、8(日)14:05～ VS 西宮ストークス
- 4/27(金)19:05～、28(土)14:05～ VS 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ



#### 【横浜F・マリノス】

2018明治安田生命 J1リーグ(日産スタジアム)

- 4/8(日)16:00～ VS 川崎フロンターレ
- 4/15(日)14:00～ VS ヴィッセル神戸
- 4/21(土)16:00～ VS 湘南ベルマーレ
- 4/28(土)19:00～ VS 鹿島アントラーズ
- 5/2(水)19:00～ VS ジュビロ磐田



#### 【横浜FC】2018明治安田生命

J2リーグ(ニッパツ三ツ沢球技場)

- 4/8(日)14:00～ VS アビスパ福岡
- 4/22(日)14:00～ VS 栃木SC
- 4/28(土)14:00～ VS 徳島ヴォルティス

## 安心 安全 なインプラント治療は、 信頼できるドクターとの出会いから

口腔外科専門医

口腔外科専門医・指導医、顎顔面インプラント指導医、口腔インプラント専門医であり、30年にわたるインプラント治療実績がある水木信之院長が中心となって、高度な治療や審美歯科を提供するミズキデンタルオフィス・インプラントセンター横浜。各種専門医(口腔外科、歯周病、歯科保存、歯科麻酔、矯正歯科)も在籍する総合歯科医院です。

理事長・医学博士 水木 信之 院長

お気軽にご参加ください!

### インプラント無料講演会開催中

2018年

日時/4月21日(土)・5月26日(土) 15時～17時30分

場所/ミズキデンタルセンターオフィス 4F

お申込 HPもしくはFAX.045-534-4060にて受付

※希望日、住所、氏名、年齢、連絡先をご記入ください

納得のいく治療を受けるために  
知っておきたいインプラント

好評発売中 著者:水木信之 1,400円+税 NHK出版



## ハッピー相続の ススメ vol.7

### 遺言書を作成したことを、 家族に話した方が良いか?

円満な相続となるように対策をする場合、遺言書を作成する方法が、最もポピュラーな対策方法ですが、遺言書を作成する場合、①遺言書の内容を全て子供達などに公開にして作成する方法、②遺言書の内容は秘密にするが作成をしたことだけを伝える方法、③遺言書を作成したことさえ、一切を秘密にする方法が考えられます。

それぞれ一長一短があるのですが、①の方法ですと、遺言書の作成の段階で、各相

続人やその配偶者が、各々意見を言い出し、遺言書が完成しない危険性があります。

②の方法は、子供達等に対し、遺言書を作成したことだけを伝える方法で、一番多くの方が選択する方法です。

③の方法は、遺言書を作成したことさえ秘密にするのですから、音信不通の関係性がある場合などに選択をされる方がいます。

遺言を書く方の家族関係、財産状況、想いなどにより、①～③の方法のうち、一番適切な方法は異なりますから、弁護士、司法書士等の専門家に相談して、遺言書を作成したほうが良いでしょう。

テレビ東京「ガイアの夜明け」で特集  
司法書士 長津田総合法律事務所  
司法書士 高橋 欣也  
横浜市緑区長津田5-1-12  
☎0120-52-8349(9時～20時)



## この春、心と体にいい事始めよう!

気

体質改善・若返り・運氣アップ  
ダイエット・脱ストレス!

【日程】

「横浜で習える!」  
1回完結