



毎日ステキに♪ vol.63

Q 新年を迎え目標をたてたのにいつも続かない。どうしたらいいの？

A 目標をいつでも意識できる環境を作ってみましょう。書き初めのように想いを文字にして毎日目のつくところに張り出してみたり、携帯の待ち受け画面などを活用し、いつでも意識できるようにしておくことも一つの方法です。


意識したとき、目標を達成し笑顔で喜んでいる自分をイメージしましょう。行動しなくても、まずは繰り返し意識しイメージをしていく週間をつけ潜在意識に刷り込んでいき

ます。そして行動したいと思ったときに、今すぐできる簡単なことから始めていきます。

成功体験をコツコツ積み重ねていき、大きな目標が達成できているイメージを感じていきます。簡単なことなど毎回クリアをする度に、今度はクリアできている自分を褒めていくのです。その繰り返しが、習慣化しつつのまにか目標を達成していることがあります。行動が3日坊主でもいいのです。思い出したときにおこなっていけば、その結果、ずっと続けていたことになります。

想いを意識しイメージをすることが大切です。ご質問、ご相談おまちいたしています。

心理カウンセラー 但野 真実子
 株式会社ココロ 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



ハッピー相続のススメ vol.28

葬儀や埋葬費用は、誰が負担するのか？

最近、相続に関する相談で、「葬儀費用や埋葬・納骨費用等は、誰が負担すべきなのか、相続人間で話し合いがまとまらない」との相談が多くなっています。


葬儀費用、埋葬等の行為に関する費用につき、葬儀費用は喪主が負担、埋葬などの費用は、主宰者が負担となるのが原則です。

ただし、①相続人間で合意がある場合は、合意した負担割合や、故人の相続財産

から支出という形でも問題ありません。②故人が予め生前に、自分の葬儀等に関する契約を締結している場合は、その契約内容によります。多くの方は、自分の葬儀等に関する費用は自分の財産で負担すると決めているかと思えます。

冒頭のとおり、葬儀費用や埋葬等の費用につき、相続人間で争いとなることがあるので、私が遺言の作成のお手伝いをする場合は、こうした紛争を回避するために、葬儀の形式や方法、葬儀費用の負担等について、遺言の文面に盛り込むようにアドバイスをしています。

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)



Yokohama Yomiuri
ヨコハマよみうり で
40万部 市内全域にPR!!
 お問合せ ☎045(651)5010 ヨコハマよみうり編集部

- お店の宣伝
- 生徒さんの募集
- イベント告知 など



イギリス絶景ウォーク **最終回!**
“世界一美しい村”
 コッツウォルズ **を歩く旅**
 あるく **歩く**
 ベテラン添乗員同行



はちみつ色の家々が立ち並ぶバイブリーを小林さんのガイドで散策

イギリス中央部に広がる丘陵地帯コッツウォルズは、“世界で一番美しい村”の異名を持つ。石造りのはちみつ色の家々、野花が咲き乱れる草原…まるで絵本から抜け出したような世界!

「過去21回案内したコッツウォルズツアーも今回が最終回。ガイドブックに載っていない本当のコッツウォルズを自分の足で踏みしめてみませんか」とベテラン添乗員の小林義昭さん。

▼麦畑の中を歩くのはあしませ流ならでは!!



2016年の参加者 武政節子さん
 コッツウォルズの大空を自分の足で歩きました♪

憧れのコッツウォルズ&湖水地方8日間

- 実施日 2020年6月8日(月)~15日(月)
- 旅行代金 396,000円(税別)
 ※成田発着、別途空港使用料、空港税、燃料サーチャージ
- 最少催行人数: 12人(定員25人)

参加費無料 **旅行説明会** 2月19日(水) 10:30~12:00
 2月22日(土) 10:30~12:00


※両日とも同じ内容です。要予約。資料のみも受付中。
 【会場】横浜西口付近会議室
 お申込み ☎0466(50)5088
 (株)湘南よみうり新聞社(9:00~18:00/土・日・祝日休)

あしませ 旅行舎
 スローライフな旅

- 旅行企画・実施 (株)日本旅行 藤沢支店 観光庁長官登録旅行業第2号
- 問合せ・資料請求 ☎0466(22)7411 あしませ旅行舎

横浜の記録 変容する横浜の街・人・時代… vol.5
 横浜の「記憶」を心に焼きつける

「横浜ハンマーヘッド」



50tクレーンが現存するこの新港埠頭は日本で最初の近代埠頭である。関東大震災に耐えたハンマーヘッドクレーンは歴史的にも貴重な構造物。冬の早朝にここから見る港が好きで何度も足を運んだ。夜が明けるとタグボートが活動を始め、静寂な港に活気が溢れる。現在は豪華客船が寄港し、ホテルやショッピングモールもある横浜の新名所となった。

写真・文 写真家 森日出夫 1947年横浜市生まれ。JPS(日本写真家協会)所属。長年撮り続けた横浜の街・人・時を「森の観測」と名づけ、それらの作品を写真集や個展に多数発表している。独自の感性で森の「記憶」を記録する。

Yokohama Professional Sports Teams
 横浜市のプロスポーツチームを応援しよう!

トクセイセキュリティ平塚総合体育館
 ●1/22(水) 19:05~ VS 川崎プレパサunders (横浜国際プール)
 ●2/1(土) 15:05~、2(日) 14:05~ VS 大阪エヴェッサ

ヨシモト・ツツゴウ誕生!
 筒香嘉智選手が米大リーグ「タンパベイ・レイズ」と契約締結しました。

HAKONE RUN FES 箱根で走ろう! 楽しさを競おう。 2020.4.18-19

エントリー受付中!
 公式HP エントリーはこちら▶
 箱根ランフェス



富士ビューラン ハーフ/三国峠ラン(約9km)
 ●芦ノ湖ラン(約8km) ●ノルディックウォーキング
 ●箱根ランフェスロゲイニング ●オリエンテーリング ほか

稲垣潤一 日本のAORシーンを代表するシンガー、稲垣潤一。輝き続けるシルキーボイス。
 Junichi Inagaki
コンサート2020

「ドラマティック・レイン」
 「クリスマスキャロルの頃には」
 などのヒット曲から最新の楽曲まで、時間旅行をお楽しみください。

2月15日(土) 17:30開演 鎌倉芸術館 大ホール (17:00開場) (JR「大船駅」東口・笠間口より徒歩10分) 全席指定(税込) 6,800円

好評発売中! 詳しくは7面
 ヨコよみプレイガイドにて

主催:東京労音府中センター(☎042-334-8471) 企画制作:QH ENTERPRISE CO.LTD. SKIYAKI LIVE PRODUCTION
 共催:湘南よみうり新聞社 後援:FMヨコハマ

ヨコハマよみうりプレイガイド (平日10時~18時) 土・日・祝日の電話受付はできません ☎045-201-9748

オペラ名劇シリーズ 歌劇王ヴェルディの傑作 オペラをぎゅぎゅっと凝縮!

リゴレット Rigoletto
 <ハイライト版/原語(イタリア語)上演・字幕付>

出演: リゴレット 与那城 敬、ジルダ 吉原圭子、マントヴァ公爵 村上公太、スパーチーレ 大塚博章、マッドレーナ 鳥木弥生、ジョヴァンナ 鮎澤由香理、エレクトラ:清水のりこ
 台詞:ぎゅぎゅっとオペラ合唱団
 企画・演出:ナビゲーター:磯野忠史

2/16(日) 15:00開演 小劇場
 S席:5,000円 A席:4,500円 エキストラ席:4,000円

横須賀芸術劇場 リサイタル・シリーズ58
中村恵理&藤木大地
 ソプラノ カウンターテナー
THE DUET

S席:5,000円 A席:4,000円 プレミアム倶楽部 サックス料金(S席):4,000円

横須賀芸術劇場 (25) ☎046-823-9999
 横須賀市本町3-27 京急汐入駅前/JR横須賀駅徒歩8分
 チケット 好評発売中!!
 https://www.yokosuka-arts.or.jp