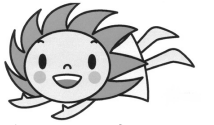


さわやかインフォメーション

マスコットキャラ



さわインちゃん

古紙回収にご協力ありがとうございます
 当店では古紙回収の実施の折、11年前から回収袋を廃止し、おかげさまで回収後開封のムダや不要物の混入の少ない回収を実施することが出来ております。
 ・こちらのASAのお客様は、ほとんど結び方が上手になつてきて頭が下がります」と回収業者も喜んでおりました。

今年の夏はクーラーなしで汗をかこう!

もともと使っていなかったエアコンを、去年耐震工事をした際に取り外しました!最も電気使用率の高いエアコンを使わないことで、朝夕変化する風の動きがとて良くわかり、それを楽しんでみます。また、冷えは万病の元といわれ夏に身体を冷やすと冬の冷えを招くといわれています。



長野ふきのエコラム -No. 2

汗をかくことを楽しむ
 汗は体の毒素を出す、と明治生まれの母からよく聞いていました。
 クーラーの代わりに扇風機を使う(扇風機はクーラーの10分の1の使用量)
 今年ソーラー扇風機を購入。太陽光で動くので電気がかからず、LED電球もついているので便利。
 首に水でぬらしたタオルをまく
 ハンドタオルをぬらし三角にして首にまく。
 床に穴を開けている(リビング1、私の部屋2ヶ所)
 床下から涼しい風が入る。冬はふたが出来る。
 雨戸を開けて寝ても安全なものにしている(可動ルーパー雨戸)
 風通しもよく、鍵がかかるとで開けて寝ても安心。
 ベランダを緑のカーテンにしている
 ゴーヤ、ハヤトウリを植えている。緑を通した空気が吸えて身体にも良く、室温も2〜4度下がる。

夏野菜豆知識
 ゴーヤは綿、種もまるごと食べましょう!
 ゴーヤは綿、種も一緒に料理しますが取った場合は、てんぷらや炒め物にする。
 ・たくさんつく、葉や、つる、実のならない花はのりなどで包んで生で食べる。
 ・種が栄養の元と考え、ピーマン、かぼちゃ等の種も食べる。
 ・たくさん収穫できたら薄切りにしてさつとゆで冷凍しておく。
 ・トマトは挿し木でどんどん増やそう!
 ・わき芽が15〜20cm位になったら手で取り夕方挿し木する。
 ・増やすことで収穫の時期がずれて、寒くなるまで長く食べられる。
 ・たくさん収穫できたらそのまま冷凍する。
 ・大葉がたくさんとれたら、3・4日天日干しにして、ミキサーで粉にして食べる。
 ・お抹茶のよう。
 ・質問コーナー(前号のお便りから)
 ・通勤時の暑さ対策は、
 ・下着は汗を取る綿などの天然素材にする。
 ・扇子や、アイロンのいらないタオルハンカチを持つ。
 ・ペットボトルに冷凍しておいた水を持って出る。
 ・夜涼しく眠るには、
 ・敷きふとんの上にごさ敷く

皆様の寛大なるご理解とご協力を頂けましたこと、大変ありがとうございます。感謝いたしております。これからもどうぞご協力の程宜しくお願い申し上げます。
 7月休刊日: 7月11日(月)
 次号発行日: 7月17日(日)
 (毎月第3日曜の発行)

さしあげます(先着順)
 プレゼント応募と一緒に書き下され「君はどの大学を選ぶべきか」2012大学通信発行/国立公立大学・短期大受験年鑑。B5判624頁(前号と同じ品)
「第93回全国高校野球 神奈川大会トーナメント表」B2判
「ドラえもんスクラップブック」
 朝日新聞に掲載の「しつもん!ドラえもん」を貼ってね。(朝日新聞の方のみ)

プレゼントコーナー

今月のプレゼントコーナー
 遊覧船チケットが初登場。潮風に吹かれていつもと違った海からの横浜を満喫して下さい。毎年恒例の「旭ジャズまつり」も。チケットを早目にゲットして夏休みに備えよう! チケットは基本2枚1組です。

<前号のプレゼント応募倍率>
 応募総数は531通(当選数/応募数)
 1位:リキュールセット(1/18) 18倍
 2位:東急系映画チケット(10/121) 12倍
 3位:「ハッピー発ガ」90」(9/68)8倍
 4位:美術カタログ(ゴッホ)(1/6)6倍
 5位:マリノス相レイクル(7/28)4.0倍
 6位:映画「アンダンテ」(3/11)3.7倍

◆映画・公演・テーマパーク・美術◆

1	'11 旭ジャズまつり	7/31(日)こども自然公園(大池)野球場 12:00~20:40(予定)雨天決行 詳細は裏面に	5組
2	東急系映画館 21館共通鑑賞券	7月末迄有効。109枚MM横浜、ムービル等 東急系映画館で1名様1作品に限り有効。	10組
3	新橋演舞場 応募ハガキ	8/9~8/15。『八月大歌舞伎』(注1 出演:中村橋之助、獅童他。3階席応募ハガキ	15組
4	横濱海上散歩	~8/31迄。ピア象の鼻遊覧船無料乗船券 (日本大通り駅徒歩3分)横濱港内45分クルーズ	15組
5	ズーラシア	~8/31迄。旭区上白根町(三ツ境駅よりバス) 1枚で2名入園可(ペアチケット)の為1枚でのご提供	30組
6	湯楽の里	~8/31迄。瀬谷店(瀬谷駅徒歩10分)他 平日(月~金)1回入浴券、岩盤浴もあります	13組
7	キドキド KID-O-KID	~7/31迄。みなとみらい店他。室内遊び場 本券 1枚でお子様1名、保護者1名利用30分入場可	10組
8	神奈川 スケートリンク	~8/31迄。東神奈川駅徒歩(反町公園そば) 滑走券。貸靴は別途400円	10組
9	ラーメン博物館	~8/31迄。新横浜駅徒歩5分。入場引換券。 飲食・駐車場代は別途。全国から9店舗が集合	10組
10	恐竜博2011	7/2~8/10迄。(期間限定)国立科学博物館 (上野)ティラノサウルス・トリケラトプスの競演!	10組
11	日本ディベア コンベンション	7/9~7/10。東京国際フォーラムB2(有楽町駅) ディベアのチャリティーオークションや販売も	10組
12	発掘された 日本列島	~7/31迄。江戸東京博物館(両国駅徒歩3分) ~重要な遺跡・遺物の最新発掘速報展~	10組
13	世界報道写真展	~8/7迄。東京都写真美術館(恵比寿駅徒歩7分) 恵比寿ガーデンプレイス内「魂に響く写真のチカラ」	10名
14	古代ギリシャ展	7/5~8/5迄。国立西洋美術館(上野) 大英博物館所蔵『究極の美、完全なる身体』	14名

◆グッズ・書籍◆

15	ソーラー充電式 扇風機	どこでも使えるソーラー充電式扇風機 コンセントやパソコン充電も可。 LEDライト付。詳細は裏面をご覧ください	1名
16	リキュール グラスセット	1個のサイズ:高さ7.5×グラス口直径5.5cm。(注2 手作りカットグラス6客セット。詳細は裏面に	1名
17	朝日クッキング サークル	A5判17頁。毎月発行の小冊子。7月号 「トウモロコシ シシトウ」	30名
18	「イチロー式」 成功のマトリクス	日刊スポーツ出版社発行。スポーツ心理学会 会員児玉光雄著。B6判231頁。(注2	5名
19	美術カタログ 「清水寺展」	平成元年開催「開創1200年記念 清水寺展」 のカタログ。A4判137頁。(注2	1名

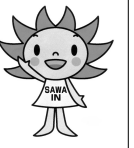
◆野球・サッカー◆

20	横浜ベイスターズ VS 阪神	7/15(金)18時半~、16(土)、17(日)18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3	25組
21	横浜ベイスターズ VS ヤクルト	7/18(祝)、19(火)、20(水)各18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3	18組
22	横浜Fマリノス VS 大宮アルディージャ	7/30(土)19時キックオフ 日産スタジアム Jリーグテレビ中継(第19節)自由席(注3	7組

締切は 6月24日(金)15時まで 当ASA店着分とさせていただきます

プレゼントは
 終了しています

(注1)プレゼントに当選されると、観劇応募用の往復ハガキが届きます。ハガキに記載された希望日に印をつけ、郵送しますと、抽選結果(当落)が記された返信ハガキが届くこととなります。お間違いの無い様ご応募下さい。
 (注2)保管の為、経年の傷みや汚れがあります事ご了承ください。
 (注3)満員の際はご入場できない場合があります。お早めにご来場下さい。



ホームページ「さわやかマイタウン」も見てネ!

http://sawa-info.net/

照会番号がお分かりの方は、ホームページからプレゼント応募が出来ます!

- 今月の更新情報**
- おすすめショップ情報
 - 二俣川ライフ4階「梅の木」
 - 笹野台商店街「スサン」
 - 送料無料/厳選通販情報
 - 寄付金付き節電グッズ3品
 - ソーラー充電もできるパナソニック扇風機 4WAY電源マルチラジオ ソーラー&手回し防水防塵LEDランタン
 - ローカルイベント
 - 7/31「旭ジャズまつり」(当店でも販売も致します)
 - 徒然なるままに
 - 前号読者のお便りから(エコ・ベイスターズ・教えて!)
 - その他情報として、
 - 夏至(6/22)「節電チャレンジ」
 - 7月9日、旭区民利用施設で輪番休館他色々
- このマークのついた記事はホームページにも掲載があります。

復興に向けて

床上浸水した石巻の友達から「笹かまぼこ」が送られてきました。お店が再開し、枚数限定で販売したとの事。友達のご主人が並んで購入して送ってくれました。ジーンと熱いものを感じました。

(今宿のAさん) 先日、宮城県の山元町に行ってきました。未曾有の被害に町役場は野戦の最前線という感じでした。一人でも多くの人がこれから支援に向き合うことが必要だと痛感しました。夏休みはみんな交代で友人・家族でボランティアに出かけ支援し、そして東北にお金も落としましょう。

(中尾のKさん)

現在、三ツ境駅が「エコステーション」として生まれ変わっています。とても興味深いのですが、駅には説明のパネルがあるものの、相鉄さんはもっと宣

みんなのこえ

時金で応援

横浜ベイスターズを応援しています。横浜信用金庫で、ベイスターズが優勝すると通常金利の外に、金利上乘せする定期預金を取り扱っており、先日記入し、応援しております。

(今宿町のYさん)

「横浜応援定期」という商品で、ベイスターズと横浜FMの両チームの成績によって上乗せ金利が変わります。応援にも熱が入りますね。募集期間は3月5月のようです。

プレゼントNo.1

11旭ジャズまつり

今年旭ジャズまつりに、おなじみ「ルパン3世のテーマ」の生みの親、大野雄二さん率いるルパンティック・ファイブが登場します! 中学高校のブラスバンド部のメンバーは必見・必聴! 中学と言え、ハマのストリングガールズこと笹下中学校ジャズアンサンブルが、2年ぶりにアマステージトップバッターで出演。その急成長ぶりに注目!

【日時】7月31日(日) 開場11:30 開演12:00 (雨天決行) 終演予定20:40
【会場】こども自然公園 (通称:大池公園) 野球場特設ステージ

プレゼントNo.15

ソーラー充電式扇風機

伝してもいいのではないかと考えています。

(笹野台のOさん) 駅で入手した無料の小冊子「相鉄瓦版」196号の記事を見つけた。駅の屋根にテント素材が使用されていたり、緑のある駅前広場に、透明球体の中に面白い装置が取り付けられていて目を引きまします。太陽光集光装置でホームの照明として利用される他、駅には色々工夫が施されています。



ソーラー充電式扇風機

ありそうでなかった充電式扇風機。これは、USBケーブル、ACアダプタの他、1Wのソーラーパネルが付属しており、パソコンやコンセントからの他、ソーラーでも充電できます。12L ED付だけか、懐中電灯やランタンの代用としても活躍。重さは900gと軽く、ハンドル兼スタンド付のため、持ち運びも設置もラクラク。ファン直径14.5cmと小振りなので、家族みんなで使うには不向きですが、1人1台として使うには十分な涼しさです。10時間のソーラー充電で、扇風機は3~5時間、LEDは約25時間使えます。12時間のAC充電なら最大10時間扇風機が回ります。高さ285mm×幅180mm×奥行80mm

税送料込み4500円 (4000円+寄付金500円)

出演者

- 相鉄線二俣川駅南口下車 徒歩約15分。路線バス有。お車でのご来場はご遠慮ください。
- 【主催】旭ジャズまつり実行委員会
- 【共催】旭区文化振興会・旭区役所
- 【出演者】(時間は予定時間につき前後する場合があります) アマチュアステージ 12:00~14:20 プロステージ 15:00~20:40
- ・園田憲一とデキシキングス(15:00)
- ・Scarlet Maud(16:00)
- ・モード(16:00)
- ・岸ミツアキトリオ&山田稜(17:00)
- ・大野雄二&ルパンティック・ファイブ(18:20)
- ・泰地慶郎とヨコハマ・ポトピーツ with キャロル山崎(19:40)
- お問合せは、旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所 TEL&FAX: 045-336-3731 E-MAIL: mail@asahijazz.net



旭ジャズまつり URL http://www.asahijazz.net/ 前売券は、当店でも販売・配達いたします。ご希望の方は、お電話(0120-57-0843)又はメール(asaeldar@dream.ocn.ne.jp)でご注文ください

おしえて!

おもちゃのドクター



おもちゃのドクターが巡回していると聞いています。開催情報があると嬉しいですね。

(中尾のOさん)

巡回情報ではないですが、はれつと旭(鶴ヶ峰1・6・35)2階で、毎月第2水曜日、第4土曜日の10時~15時に開かれています。小学校低学年のお子さんのおもちゃが対象です。又、瀬谷の長屋門(瀬谷区阿久和東1-17/TEL:364-7072)でも7月9日(土)に10時~14時の間で開院しますのでご予約の上、お越し下さい。詳しくは、旭区ボランティアセンター(TEL:392-1133)にお尋ね下さい。

「おもちゃ病院」

きゅりの育て方

我が家も緑のカーテンをきゅりとゴーヤで育てるべく、苗を買って植えました。ゴーヤは育てやすいと聞きましたが、きゅりはいろいろ大変のようです。何か良い情報があれば教えてください。(今宿町のUさん)

あがます! 電気毛布2枚・こたつ長大型 欲しい方いませんか? 差し上げます。(笹野台のNさん)

応募方法

ご応募掲載期間は1カ月です。お電話・FAX・メール等でご連絡下さい。当店からお申し出者さまにお知らせし(当店の仲介はここまで)お申し出者さまから、ご連絡とお引渡しとなります。

ご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。掲載希望の方は、品物の名前・状態・サイズ・画像・ご連絡可能な方法(電話番号・メール等)受け渡し可能時間等出来るだけ詳しくお知らせ下さい。掲載ご希望の方は、当店ホームページ「さわやかマイタウン」内「みんなの情報掲示板」で随時受付致します。「ネット掲載希望」とお申し出下さい。掲載期間は、インターネットも1カ月間とさせていただきます。

お店紹介

本格インドネシア料理 スサン(SUSAN) 三ツ境駅から笹野台商店街に入ってすぐ左手ビルの2階に4月末オープンしました。以前ご紹介した中華の「芳園」さんの真上にあたります。店の由来は13年前にインドから来日し、日本語も上手なパスネツトさんと、店のマークにもあるお二人のお子さんの名前の合体だそうです。



ランチセットを頂きましたが、カレーにサラダ、ライス又はナンとドリンクが付いて650円からとお得感があります。プレートからはみ出す程大きい、ふっくら焼き立てのナンは、とっても美味しいので、ぜひ召しあがって下さい。ナンとライスはかわり

自由、カレーも7種類から選べます。お勤めの海老カレーはマイルドな味でも美味でした。辛さも選べますので、辛いのが苦手な方も大丈夫。紅茶も香辛料が入った独特のミルクティーが味わえます。複雑に混ざり合う絶妙なスパイスの香りと辛さがインドカレーならではの魅力。インド料理と共にネパール料理と外国産人気ビール、サイワーなどを楽しめます。ディナータイムも大変お得。お一人3千円で2時間飲み放題・食べ放題(2人/40人/10名以上で幹事様1名分無料)のパーティーセットやサイドメニューも色々。店内で異国気分を味わって下さい。 笹野台1-1-27 SGビル2階 ランチ11:00~15:00 デイナー17:00~22:00 TEL:391-2266 (年中無休)

笹野台商店街からのお知らせ

朝市 9時~10時 トシン電機前 被災地応援イベント 7月3日(日) 届け笹野台パワー 被災地応援イベント 7月3日(日) 朝市 9時~10時 売切れ御免、青果コーナーではキュウリ、メロン等、夏野菜が買い得。朝食コーナーでは、すぐ食べられるナンや中華まんじゅうがあります。夕祭り 16時~18時 インド、バリ、ハワイアン等のショーが楽しめます。 かき氷やパイン串の他、生ビール、インドカレー、中華おつまみ等が食べられます。

食いしん坊レポート 今回は「芳園」です。中華まんじゅうのおいしさは定評ですが、新製品の情報を得たので試食しました。「エビチリまん」甘めの味付けなのでお子様でも食べられます。若い人に好評でした。「高菜のバラ肉まん」お肉と高菜のバランスがよく、とてもおいしい、と中高年に好評でした。朝市で蒸したてが買えます。 6月25日(土) 9:30~10:30 「ぶらり途中下車の旅」で「茶森林」が紹介されます!