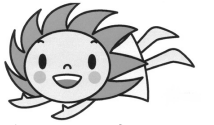


# さわやかインフォメーション

マスコットキャラ



さわインちゃん

**お休み止めはお早目に!**  
夏休みの計画はお決まりですか? 節電等の関係でお休みを分散したり、延長する会社もある様ですね。  
新聞の配達をお休みされる場合は、早めにご連絡をいただくと助かります。  
また、新聞の取り置き(保管)も出来ませんので、お気をつけ下さい。  
ご住所 契約者のお名前 お休み期間 お取置きの有無 (必要な方はチラシも)



## 節水しても節電に!

水道水は私達が飲むようになるまで多くの電気や石油が使われています。水を大切に使うことも節電に繋がります。水は使い方次第で使用量を大幅に減らせます。  
また安全な水を得られない人は地球上におよそ12億人もいます。(5/6人に1人)  
今世紀は水戦争が起きるのではないかとも言われています。命の水を大切にしましょう!

水を流す時は鉛筆位の細さにする  
少ししか出さなくても洗い勝手は同じで、はねなくともよい  
油などで汚れたお皿は野菜くずや果物の皮でふきその後古布でふいてから洗う。  
ふいて洗えば石鹸で充分汚れが落ち、洗剤を使う必要がなく、河川汚染も防げる  
1滴流して魚が住めるようになるには・・・米のとぎ汁(600倍)牛乳(1万5千倍)てんぷら油(20万倍)マヨネーズ(24万倍)の水が必要  
打ち水には、土つきの野菜や食器などを洗った水や風呂の残り水などを庭にまく(台所にバケツを置いておく)  
打ち水すると2、3倍気温が下がる  
バケツ1杯でもまきまきしよう  
洗濯はまとめ洗いを  
トイレのタンクの水は流さない(トイレにバケツを置いておく)

## 長野ふきこのエコラム - No. 3

風呂の残り水を洗ったり、野菜や果物を洗った水などを溜めて直接便器に流す  
雨水を利用して  
桶を切り、下に大きなポリバケツを置き雨水を溜める  
庭の水やり、災害時には飲み水にも利用できる  
夫はトイレにも使用  
シャワーは出しっぱなしにしない  
20分出しっぱなしにすると風呂桶1杯分  
ペットボトルをお風呂に入れる  
2リットルのペットボトルを11本入れている  
1人1日20リットル水を節約するとダム1つ減ると言われている  
(我が家の水道料金2ヶ月で3千円前後)  
**質問コーナー**  
ゴージャ料理: 佃煮(ゴージャは薄切りしてさつとゆで、椎茸、こぶ、ちりめんじやこ、鰹節、ゴマに醤油みりん、黒砂糖で味付けして煮る)  
ゴージャの葉も醤油、みりん、砂糖で煮る(にがいがおいしい)  
生ごみを庭に埋めているとカボチャの芽が出てくる。数本育て、葉と花(ゴージャの葉や、モロヘイヤをいれてもいい)をゆでておひたしにして食べています。カボチャの花はてんぷらにしても最高是非お試し下さい!  
長野ふきこさんは「環境カウンセラー」神奈川県地球温暖化防止活動推進員として、各所でエコに関する講演等の活動をされています。  
HP: ecoofukiko.net (http://ecoofukiko.net/)

### 今月のプレゼントコーナー

前号は、時節柄「ソーラー扇風機」が応募のトップでした。今月も野球をはじめ品数豊富。プレゼントを活用して夏休みを満喫して下さい。チケットは基本2枚1組です。

## プレゼントコーナー

どんどん応募してね!

<前号のプレゼント応募倍率>  
応募総数は582通(当選数/応募数)  
1位:ソーラー充電式扇風機(1/79) 79倍  
2位:リョウグラスセット(1/16) 16倍  
3位:東急系映画チケット(10/92) 9倍  
4位:旭ジャズ祭り(5/28) 6倍

さしあげます(先着順) プレゼント応募と一緒に書き下さい  
「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)

### ◆野球・サッカー◆

16	横浜ベイスターズ VS 広島	8/2(火),3(水),4(木)各18時~ 横浜スタジアム パナソニック内野自由席 いずれか1日(注2)	21組
17	横浜ベイスターズ VS 巨人	8/10(水),11(木),各18時~ 横浜スタジアム パナソニック内野自由席 いずれか1日(注2)	20組
18	横浜ベイスターズ VS 阪神	8/19(金)18時半~、20(土),21(日)各18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注2)	18組
19	横浜ベイスターズ VS 中日	8/26(金)18時半~、27(土)18時~、28(日)17時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注2)	18組
20	横浜F・マリノス VS ジュビロ磐田	8/20(土)19時キックオフ 日産スタジアム Jリーグテレビジョン1〔第22節〕自由席(注2)	6組
21	横浜FC VS 栃木SC	8/13(土)18時キックオフ ニッパツ三ツ沢球技場 Jリーグテレビジョン2〔第24節〕自由席(注2)	5組
22	横浜FC VS ザスパ草津	8/27(土)18時キックオフ ニッパツ三ツ沢球技場 Jリーグテレビジョン2〔第26節〕自由席(注2)	5組

### ◆書籍◆

23	朝日クッキングサークル	A5判17頁。毎月発行の小冊子。8月号「エダマメ トウガン」	30名
24	「画面の告白」	B6判171頁、甲斐よしひろ(甲斐バンド)著。日刊スポーツ及び週刊宝石に連載分再構成。	5名

### ◆お店・映画・公演・テーマパーク・美術・グッズ◆

1	クイックカットBB カット無料券	9月末迄。二俣川店(ドン・キホーテ3階)「15分のオシャレタイム」詳しくは裏面をご覧ください。	5名
2	'11 旭ジャズまつり	7/31(日) ども自然公園(大池)野球場 至急 12:00~20:40(予定)雨天決行 Q&A裏面に	3組
3	東急系映画館 21館共通鑑賞券	8~9月有効券。109枚の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
4	新橋演舞場 応募ハガキ	9/2~9/23。『秀山祭九月大歌舞伎』(注1) 出演:尾上松緑、市川染五郎他、3階席応募ハガキ	15組
5	シアタークリエ 応募ハガキ	9/29~10/6。日比谷駅歩2分『ゲゲゲの女房』 出演:渡辺徹、水野美紀他。招待席応募ハガキ(注1)	12組
6	大磯 ロングビーチ	~9/9迄。大磯プリンスホテル内 平日のみ 600m流れるプール、140mのウォーター 슬라이ダー!	5組
7	東京ドイツ村	~9/30迄。袖ヶ浦C右折5分(千葉駅発高速バス有) 1枚で乗車券1台分(最大乗車人数)有効。2枚で	15組
8	上野動物園他3園 入場券	~9/30迄。上野動物園・多摩動物公園・井の頭 自然文化園・あらかわ遊園いずれか1施設利用券	10組
9	ウルトラマン フェスティバル	7/22~8/28迄。池袋・サンシャインシティ 今年も熱い「ウルトラ ライブステージ」!	5組
10	ポリショイサーカス	7/27~8/7迄。横浜文化体育館(関内駅歩5分) B席入場引換券(希望枚数明記で4名迄可)(注2)	50組
11	出光美術館	~9/4迄。帝劇ビル9階(有楽町駅歩5分) 『明・清 陶磁の名品』官窯の洗練、民窯の創造	9組
12	そごう美術館	7/28~9/4迄。そごう横浜店6階 『藤島武二・岡田三郎助展』~女性美の競演~	15組
13	4WAY電源 多機能ラジオ	ソーラー・手回し・USB・乾電池での充電が可能 災害や停電時に大活躍。詳しくは裏面に。	1名
14	ソーラー&手回し LEDランタン	持ち運びに便利で、ソーラー充電かつ防水・防塵 の為アウトドアやキャンプでも活躍。詳細裏面	1名
15	ネッククーラー	水に浸すだけで冷んやり長持ち。首や頭、冷や したい所に巻くだけ。特殊高分子ポリマー入り。	23名

(注1) プレゼントに当選されますと、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になります。お間違いの無い様ご応募下さい。  
(注2) 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。

プレゼントは  
終了しています



# サンハートからのお知らせ Charity Concert Series

サンハートの今年度のテーマ「太陽の街から希望を」に賛同する個性派アーティスト三組が、エネルギッシュなパフォーマンスを披露します。  
本チャリティーコンサート(全3回)の入場料は、東日本大震災被災地の復興に向けて、横浜市旭区を通じて日本赤十字社への全額寄付を予定しています。



**7.23(土)** 開演:午後7時 (開場:午後6時30分)  
**8.5(金)** 開演:①午後3時30分 ②午後7時 (開場:開演30分前)  
**10.8(土)** 開演:午後7時 (開場:午後6時30分)

会場:サンハート(二俣川ライフ5階)  
入場料:500円(全席自由300席)チケットレス/当日会場にてお支払  
主催:横浜市旭区民文化センター  
お問い合わせ:045-364-3810(午前9時~午後10時)  
詳細他、ホームページをご覧ください。http://www.sunheart.info

# 創立10周年 2011年サマーフェスタ

今年もサマーフェスタの季節がやってきました！今年10周年！いつものサマーフェスタよりパワーアップ！20日の式典には中沢小合唱団も出演します。(式典には整理券が必要です。詳しくは下記まで)  
日時>2011年8月20日(土)・21日(日) 午前10時~午後3時  
場所>今宿地域ケアプラザ・今宿地区センター  
問合せ先>今宿地域ケアプラザ 地域交流  
ケアプラザの事業が分かる「けあぶら通信」は奇数月1日に更新！ 392-0309

### 元気な声

退職した同業者の集まりに参加して先輩の元気な顔を拝見して同慶の至りです。元気の源はそれぞれ多種多様で努力されているようです。その中で詩吟をされている方が腹の底から大きな発声をする日常生活でも大きな声が出て気分爽快で晴れと行動できると、小さな声でソノボソ話しているとき気分が滅入って元気がなくなる由、参考になった。(今宿のFさん)

### みんなのこえ

古紙回収の件ですが、私達の自治会では資源回収の活動を行っておりません。会員に積極的な協力を呼びかけておりますが、ASAさんでも自治会の資源回収を優先する様メッセージを出していただけたらと有難いのですが...

### 自立生活のサポート

古紙回収は、お客様よりたくさんのご要望もあり開始いたしました。企業責任としてサービスで行っております。どちらに出すかは皆様のご自由ですが、自治

### 復興支援

先日、大和のイオンで「ままだおる」を発見し早速2箱購入しました。「ままだおる」は私の実家、福島銘菓のミルク味でとてもおいしいお菓子です。実際に帰省した際には、このお菓子のファンである知人の分も含めて必ず購入していました。地域復興の意味も含め、どこかで売っていないかなと思っていた矢先だったので、とても嬉しく思いました。義援金はなかなか被災地の元へ配布されないようなので、なるべく被災地域のモノを購入しようと思つていま

### おしえて！

梅酒作りのコツ  
梅酒作りできれいな透明な琥珀色にするにはどのような工夫が必要でしょうか？  
(金が谷のNさん)  
ネットで見つけた梅農家さんのお話によると、「実のキズは、味はもとより、梅酒独特の色の仕上がりにも、おおきく影響します。透き通った綺麗な琥珀色に仕上げるには、キズの無いのがベストなんです。実は大きくて、熟し過ぎたり、未熟でないう梅を選んで作ってみましょう。」

### 笹野台商店会からののお知らせ

被災地応援イベント募金のご報告  
皆様のご支援により、募金箱に26,023円他、商店会の収益を足して日本赤十字社に寄付いたしました。

### プレゼントNo.1

クイックカットBB  
二俣川のドン・キホーテ3階に昨年12月にオープンした、いまはやりの千円床屋さんです。キャッチフレーズは「15分のオシャレタイム」。

### プレゼントNo.2

11旭ジャズまつり  
「ルパン3世のテーマ」を聴きに行こう！  
いよいよ旭ジャズまつり！  
7月31日(日)開催  
子ども自然公園野球場  
アマステージ12:00開始  
プロステージ15:00開始  
詳細は「さわやかマイタウン」もしくは「さわやかマイタウン」

### プレゼントNo.15

4WAY電源  
多機能ラジオ  
コンパクトながら、ソーラーパネルも搭載し、手回しはもちろん、パソコンからUSB充電もでき、乾電池も使えるスグレモノです。

### プレゼントNo.16

ソーラー&手回し  
防水防塵LEDランタン  
ソーラー充電と手回し充電の2WAYの防水ランタンです。12LEDですが、ポタンで4灯、8灯、12灯の切替ができます。14時間のソーラー充電で、12灯なら5時間使えます。また、1分間手回しすれば15分使えます。485gと軽いので、持ち運びに便利で、ソーラー充電かつ防水・防塵のため、アウトドアやキャンプでも活躍します。

### 応募方法

「応募掲載期間は1カ月です。お電話・FAX・メール等で当店へご連絡下さい。」  
8月休刊日:8月15日(月)  
次号発行日:8月21日(日)  
(毎月第3日曜の発行)

### 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  
「みんなの声」に載せきれなかったお便り、サンハートイベント情報、おすすめショップ情報等、多数更新中！