

# 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

## パート 最終回

最後のエコラムです！これまで3回多くの皆さんからたくさんのお問い合わせをいただきました。コメントもたくさんいただきました。私も心からお礼申し上げます。また、ご迷惑をおかけした点もごめんなさい。3月11日の福島の大震災、原発事故があまりにも衝撃的で、原発も収束していません。温暖化のことは忘れられませんが、本日8月11日午後我が家は34、老猫たちがあえいでいます。猫が口を開けてハアハア苦しもうにしているのを始めてみました。昨年より気温が高くなっていると感じます。大震災以降温暖化防止にもなる節電の必要性が求められています。節電は電力を節約することだけではなく、レジ袋1枚、自販機の飲み物を買わない、食べる物は残さないなど環境に配慮した行動をすることすべてが節電につながっています。また家を建築したり改築の折、省エネに配慮することでもかなりエネルギーの使用が抑えられると思います。今地球上にはおよそ3000万種の生き物がいると言われていますが、年間およそ4万種絶滅しています。日本ではトキ、日本狼など貴重な生き物達が絶滅し、白くま、オランウータン、トラなど大きな動物も絶滅の危機に瀕しています。その他絶滅危惧種も多数あります。

私達は大量生産、消費、廃棄、焼却を止め、すべての物を大切に「心」を持ち昔の人の言う「足るを知る」生活をするのが求められていると思います。それらを止めない限り温暖化はストップできないでしょうし、人間もそのうち絶滅の危険種になるのではないかと。数億年も地下にあった地球の化石燃料もこのまま消費し続ければ近い将来枯渇するのではないかと言われている。温暖化を止めるために自然エネルギーに変換していくことが求められています。しかしこれまでにどのように大量消費しているエネルギーを新エネルギーに変えるには多くのエネルギーが必要になり数十年後には大量のごみにもなるでしょう。社会全体でできる限りの省エネをして不足分を環境負荷の少ない自然エネルギーに変えていくようライフスタイルを見直していけば、次の世代に住みよしい地球をバトンタッチできるかもしれません。私達は今重大な岐路に立たされていると思います。地球にも財布にもよいエコライフをすればとても節約になりバイトになります。エコしてバイト最高!!

## 長野ふきこのエコラム -No. 4

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: ecoojunction (http://ecofukiko.net/)

ホームページ「さわやかマイタウン」も見てね！ <http://sawa-info.net/>

紙面に載せきれなかった皆さまからのお便りや、イベント情報等々多数更新中です！

9月休刊日: 9月12日(月)

次号発行日: 9月18日(日) (毎月第3日曜)

### 今月のプレゼントコーナー

No.5「箱根ベゴニア園」が7月で閉園となりましたが、隣接の入浴施設が利用できます。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592通(当選数/応募数)  
1位:4WAY電源ラジオ(1/40)40倍  
2位:ソーラーLEDランタン(1/29)29倍  
3位:東急系映画チケット(10/101)10倍  
4位:大磯ロングビーチ(5/34)7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  
朝日新聞「スクラップブック」  
新聞で学力を伸ばす。活用方法の解説も。朝日新聞以外購読の方も申込み可。  
「天声人語ワークブック」文章が苦手な人も楽しく書けるようになる!  
3つのレッスン(主に高校生向けです)  
毎日新聞「スクラップノート」学習ドリル付。毎日新聞購読の方(小学生向け)

### ◆野球・サッカー◆

15	横浜ベイスターズ VS ヤクルト	9/6(火),7(水),8(木)各18時~ 横浜スタジアム ベナトレス内野自由席 いずれか1日(注3)	15組
16	横浜ベイスターズ VS 巨人	9/13(火),14(水),15(木)各18時~ 横浜スタジアム ベナトレス内野自由席 いずれか1日(注3)	22組
17	横浜ベイスターズ VS 中日	9/20(火)18時~ 横浜スタジアム ベナトレス内野自由席 (注3)	19組
18	横浜ベイスターズ VS 広島	9/22(木)18時~、23(祝),24(土),25(日)14時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3)	16組
19	横浜ベイスターズ VS 巨人	9/27(火),28(水),29(木),各18時~ 横浜スタジアム 内野自由席 いずれか1日(注3)	24組
20	横浜F.マリノス VS ガンバ大阪	9/18(日)19時キックオフ 日産スタジアム Jリーグテレビ中継1〔第26節〕自由席(注3)	7組
21	横浜F.マリノス VS ベガルタ仙台	9/24(土)18時キックオフ 日産スタジアム Jリーグテレビ中継1〔第27節〕自由席(注3)	7組

### ◆書籍◆

22	朝日クッキングサークル	A5判17頁。毎月発行の小冊子。9月号「カボチャ チンゲンサイ」	30名
23	美術カタログ(1874年-パリ)	'94年国立西洋美術館で開催の美術図録(注2)1874年-パリ[第1回印象派展]とその時代	1名

### ◆映画・公演・テーマパーク・美術・グッズ◆

1	東急系映画館 21館共通鑑賞券	9月末迄有効券。1099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
2	新橋演舞場 応募ハガキ	10/11~18。『芸術祭十月花形歌舞伎』出演:市川亀治郎、獅童他。3階席応募申込ハガキ(注1)	15組
3	八景島シーパラダイス 親子セット	~9/30迄。八景島駅徒歩、アクアリゾート(水族館3施設)パス。大人、子供1枚ずつのセットで。	5組
4	江の島遊覧セット	~9/30迄。片瀬江ノ島駅徒歩20分 平日のみ 江ノ島エスカー、カイル、コッキング苑、展望台利用券	10組
5	箱根ひめしゃらの湯(ベゴニア園の券)	~9/30迄。箱根湯本駅より無料送迎バス有り 平日券。ベゴニア園閉園の為、代替で入湯可能。	15組
6	さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト	~9/30迄。東名高速-厚木ICより約40分 キャンプやバーベキュー、遊園地と盛り沢山	15組
7	横浜マリンタワー	~9/30迄。元町・中華街駅徒歩1分。お食事注文の方1階「THE BUND」にてスイーツ品サービス	10組
8	目黒雅叙園	~10/16迄。目黒駅徒歩3分「百段階」にて『細川家伝来の名品&細川護国展』開催	10組
9	葉祥明美術館	~9/30迄。北鎌倉駅徒歩7分。絵本作家で画家・詩人でもある葉祥明の個人美術館。原画を展示。	10組
10	ワタリウム美術館	~11/27迄。外苑前駅徒歩8分『草間彌生展』60年代の草間彌生のアートに着目	10組
11	そごう美術館	9/17~10/10迄。そごう横浜店6階『安野光雅の絵本展』『ふしぎなえ』の原画も	30組
12	コーヒー カップセット	カップ6客、ポット1、ミルクポット1、灰皿1のセット。茶色のインカ模様 詳細は裏面に(注2)	1名
13	ソーラー ECOライト	サイズ:9×6×3.5cm 高輝度LEDライト3灯式 ソーラー充電&手回し充電。急な停電や災害時に。	4名
14	落第忍者 乱太郎グッズ	B6ミニノートとB5サイズシール各1のセットで。忍たまファンのコレクションに	25名

(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。

プレゼントは  
終了しています

### ボランティア

遠野「まごころネット」ボランティアに行ってきました。ボラ  
 釜石・陸前高田・大槌・遠野  
 市内地区で2週間のボランティア。  
 ボランティアに行きたくても手  
 続きが分らないという方が多  
 いです。マスコミで今一度掲載  
 して頂くと宜しいかと思ひます。  
 (ボランティア受け入れ場所・  
 宿泊場所・交通など) まだま  
 だボランティアは必要です。  
 多くの参加を!

### 節約の思

長野ふきこさんのエッセイ  
 に、節水しても節電・とあ  
 り、そこまでやるの・と思  
 いつつ、楽しく拝見いたしま  
 した。大震災以降は、無駄に  
 使っているもの(エネルギー  
 や資源)や無駄に思えるもの  
 (上げ足をとるような政治批判  
 無責任なほどの評論など)に気  
 付くようになり勉強になります。  
 そこで、一句・「見直そ  
 う電気に水に はい俺様」以上  
 です。(中尾のTさん)  
 経済産業省の節電アクション  
 に参加して、前年の夏よりも15  
 %減の電力使用を目指して、頑

### みんなのこえ

張っています。7月分は達成で  
 きたので、次の8月分の結果が  
 出るのが楽しみです。  
 (笹野台のAさん)  
 暑いですね。温泉タオル  
 に保冷剤を巻いて、屋外に出  
 ています。格好は悪いけど、かな  
 り効きます。エアコンに頼って  
 いたら、こんなことしないんだ  
 ろうなあと思いつつ、みんな  
 工夫するのって、大切なこと  
 だと思います。  
 ペランダの植木鉢を使って、  
 生ゴミを土にかえすこともし  
 ています。夏は特に分解が速  
 いので、おススメです。  
 麦茶や緑茶、コーヒの力  
 スなどは、ゴミに出してお金  
 をかけて処分するよりも、す  
 ぐ土にかえるので、面倒くさ  
 がらずにせつせと土に埋めてい  
 ます。  
 面倒くさがらないのが、もっ  
 たいない!を減らす行動につな  
 がっているのだと実感していま  
 す。(東希望が丘のKさん)

### 大きなお世話

以前「あげます!」のコーナー  
 で分けて頂いたあしたばの木・  
 しっかり根付いて次々と葉を茂  
 らせています。この頃はあした  
 ば天ぷら&そうめんの昼食が多  
 いです。(今宿のYさん)  
 あしたば(明日葉)は、緑黄  
 色野菜の中でも各種ビタミン・  
 ミネラル・食物繊維を豊富に含  
 んだ優れた健康野菜だそうで、  
 青汁やお茶・葉草に用いられ美  
 容や健康にも効果があるそう  
 ですね。

### 本を大切に

図書館の図書修理のお手伝い  
 を始めました。やってみて是非  
 本を借りる皆様にも願いたい  
 ことがあります。  
 もしも借りた本を破いてしまっ  
 た時、セロテープで自分で修理  
 せずに、そのまま(破れたまま)  
 返却してください。修理する時  
 にはセロテープをはがすのがと  
 ても大変ですし、は  
 がした後もべたべた  
 が残って、それを取  
 り去るのも大変です。  
 修理には本専用のテープを使用  
 します。  
 何よりも、借りた本は大切に  
 扱っていただきたいと思ひます。  
 誰もが気持ち良く読めるよう  
 に心がけましょう。  
 (東希望が丘のWさん)

### 教えてあげる

#### ゴーヤ料理

ゴーヤは油で揚げると苦み  
 がやわらぐので薄くスライス  
 してカレー味の衣につけて揚  
 げてゴーヤチップスにしたり、  
 輪切りにして種を取り、肉づ  
 めして揚げてもケチャップつ  
 ければ子供が食べられると思  
 いますよ。  
 (金が谷のYさん)

#### ゆで卵の カラむき

以前観たTV番組(NHK  
 「ためしてガッテン」)によ  
 りますと、卵のお尻側(鈍端)  
 にある空気の一部(気室)に  
 ビビを入れ、白身に含まれて  
 いる二酸化炭素が抜ける様に  
 してゆでると、気持ち良いほ  
 ど殻がむけるそうです。又、  
 生みたてではない古い卵はき  
 れいにむけるそうです。

### サンハートからお知らせ

第41回  
**あさひ亭まねき寄席**  
 この秋一番の話題!  
 柳家三三 古今亭志ん丸が  
 サンハートに出演!  
 チケット好評発売中!  
 全席指定、良いお席はお早めに  
 【日時】平成23年9月24日(土)  
 開場:13時30分、開演:14時  
 【場所】サンハート 音楽ホール  
 (二俣川ライフ5階)  
 【出演者】柳家三三、古今亭志ん丸  
 【入場料】一般 2500円  
 (当日 2700円)  
 中学生以下 1500円  
 (当日 1700円)  
 ペア 4000円(前売りのみ)  
 お問合せ先: サンハート  
 045-364-3810

### 笹野台商店街からのお知らせ

「夏の疲れをリフレッシュ」  
 今回は美容院特集です  
 Uni Woonly  
 2010年5月に開店した  
 自然に癒され癒される美容  
 室です。店名の由来は「ユニ  
 バースルデザイン」全ての人が  
 が快適に利用でき扱い易  
 く笑顔であふれていると  
 いう意味です。美容室を  
 お探しの方、一度ふらつ  
 と遊びに来て下さい。美容室  
 なのになぜか癒されますよ。  
 4424833  
**予防美容サロン**  
 オリブ  
 ご存知ですか?意外に冷え  
 てる夏のお体!!  
 体内ケア!温熱法で根本か  
 ら健康で若々しく。秋の抜け  
 毛予防・肌あれ・体調不良、  
 すべておまかせ下さい。  
 只今、元氣回復コース30分  
 体験できます。  
 二回3150円9月末ま  
 で(要予約)  
 美容室 オリブ  
 364-8469  
 hair Relier  
 (ヘアールリエ)  
 髪や頭皮に悩みを持って  
 いる方、キレイになるアドバ  
 イス、お手伝いをさせていただきます。  
 453-8559

### 高校野球神奈川大会 記念DVD予約受付中!

(所要時間約10分)  
 開幕戦から注目試合をピックアップ!  
 (全ての試合が収められているわけはありません)・5回戦以上は全試合のダイジェストを収録!・開会式・全校の入場行進を収録!  
 ・約200分(100分×2枚)  
 2枚組 2500円(税込)  
 9月10日以降代金引換にてご自宅にお届けします。

### 放射能の測定をしています

旭区内在住の有志5人で  
 放射能測定器(「ミスター  
 ガンマ」A2700)を購入し、旭区  
 内の放射線量の調査を始めました。当  
 店長もメンバーになっております。  
 いま現在、大気を飛んでいる放射性  
 物質は少なく、基本的には3月の爆発  
 で飛散した土壌などに堆積した放射性物  
 質から出ている放射線を測ることにな  
 ります。  
 詳しくは、当店のHP「さわやかマ  
 イタウン」の「徒然なるままに」内の  
 記事をお読み頂き、自宅の周りの数値  
 は、どの位なのか知りたい!と思われ  
 る方は、8月26日(土)28日(日)の間で測定希  
 望日時(第3希望まで)をお書き頂き  
 プレゼント期間中にお申込み下さい。  
 (お電話も可) **先着10名様**。お宅に測  
 定器を持って店長がお伺いいたします。

### あげます!

LPレコード  
 「にほんのうた・心のうた  
 あの日の頃」7枚セット  
 世界の愛唱歌ベスト15・日本の唱歌  
 ベスト15・山の歌15他  
 「夢のハーモニ  
 珠玉の愛唱歌」8枚セット  
 イタリア名歌集・ロシア民謡集・  
 オペラ名歌集他  
 (今宿のMさん)

### 応募方法

「応募掲載期間は1カ月です。当店  
 からお申し込み者さまにお知らせし(当  
 店の仲介はここまで)お申し込み者さま  
 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。

## 今宿サマーフェスタ

### 8月21日(日) 10:00~15:00

本日2日目 本日まで。皆さんでお越しく下さい!

ケアプラザ駐車場	模擬店 カレー・ぶっかけうどん・綿菓子・かき氷 白玉あずき・焼き鳥・五目炊き込みご飯ほか 阿波踊り 11:30 あさがお連	
ケアプラザ 交流ロビー	販売 パン・クッキー、お菓子、とうふ ポップコーン販売 体験教室 フェイスペイント	
ケアプラザ 多目的室	骨密度測定 10:00~12:00,13:00~15:00	
1階 地区センター 体育室	地区センター利用団体の発表 10:20 Step Twirlers 10:40 太極拳 長江の会 11:00 今宿フォークダンス 11:20 SCDCキャッスル 11:50 太極拳 ファンソン 12:10 琴音会 12:45 夕和会 13:15 Aひまわり 13:25 オキカフラサークル 13:45 今宿三味の会 14:05 旭音鼓	
2階 地区センター	フリー スペース	地区センター利用団体の展示・体験 新婦人めぐる 新婦人リファームくん 今宿絵手紙友の会 ローズガーデン アトリエ「ローズ」 にははは 今宿写経の会「写経ミニ体験」
	中小会議室	地区センター利用団体の展示・体験 グループ「小物づくり」 さくら書の会「書作体験」 まつのき会 アトリエ今宿 布あそび エンジョイキルト
	工芸室	未就学児のミニ縁日 たこ焼き・ヨーヨー・ 輪投げ・お菓子作り
	音楽コーナー 和室	お茶席体験コーナー 茶道 千心会
	プレイ ルーム	お楽しみ企画 ・10:30 紙芝居・11:15 マジック ・13:30 紙芝居・14:15 マジック
その他	地区センター利用団体の展示 【図書コーナー】 ファンタジー 華の会 【工芸室前廊下】 小柿会 【中会議室前廊下】 さくら書の会	

<問合せ先> 今宿地域ケアプラザ地域交流 392-0309

## プレゼントNo.12

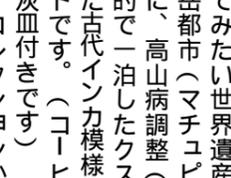
### 「コラム」海外旅行は楽し!

#### 「コーヒーカップセット」

エルコンドルさんの海外土産  
 コラム「海外旅行は楽し!」  
 (ペルーインカ模様の6客分)  
 1970~74年に掛けて、南米の  
 ペルー駐在時代に、日本人の間で訪れ  
 てみたい世界遺産「ナンパー1」の山  
 岳都市(マチュピッツ)を観光した時  
 に、高山病調整(酸素呼吸調整)の目  
 的で一泊したクスコ市街にて買求め  
 た古代インカ模様の「コーヒーカップセッ  
 ト」です。(「コーヒー・ミルクポット」や  
 灰皿付きです)  
 コレクションやお土産品として保管  
 していた物ですが、  
 未使用品です。



カップ径約9.5cm、  
ポット高さ約16cm  
経年の汚れ等があ  
ります事をご了承  
ください。



未使用品です。

## 放射能の測定をしています

旭区内在住の有志5人で  
 放射能測定器(「ミスター  
 ガンマ」A2700)を購入し、旭区  
 内の放射線量の調査を始めました。当  
 店長もメンバーになっております。  
 いま現在、大気を飛んでいる放射  
 物質は少なく、基本的には3月の爆  
 発で飛散した土壌などに堆積した放射  
 物質から出ている放射線を測ること  
 になります。  
 詳しくは、当店のHP「さわやかマ  
 イタウン」の「徒然なるままに」内の  
 記事をお読み頂き、自宅の周りの数  
 値は、どの位なのか知りたい!と思  
 われる方は、8月26日(土)28日(日)の間  
 で測定希望日時(第3希望まで)をお  
 書き頂きプレゼント期間中にお申  
 込み下さい。  
 (お電話も可) **先着10名様**。お宅  
 に測定器を持って店長がお伺いいた  
 します。