



エコ菜園で温暖化防止！ 生ごみ生かして簡単土づくり

紙ごみやプラごみが分別収集されるようになり、家庭ごみの中の生ごみの比率が40%にもなっています。生ごみは水分が多く、(80～90%) 焼却も容易ではありません。生ごみは土と混ぜるだけで簡単に土に戻ります。ごみにしないことで多くのメリットもあります。是非お試しください！

【プランター方式】

用意する物

- ・生ごみ(調理くず、魚肉類、油、茶がら、枯葉など生ごみなら、どんなものでも)
- ・土(花の咲き終わった土など、どんな土でも微生物が生きている)
- ・プランター(使い終わった鉢でも) ・シャベル

作業

- ・生ごみを同量の土と混ぜる(混ぜ合わせたら握ってみて、まんじゅうが出来る位の湿り気があればよい。微生物がよく働き土に返りやすい)
- ・生ごみと土を混ぜたら1日分ずつプランターに入れ生ごみが見えないように2センチくらい土をかぶせる(土をかぶせることで、においや虫を防ぐ)
- ・プランターがいっぱいになったらよく混ぜ、土をかぶせて置いておく(雨や直射日光をさえぎるため軽くふたをする)

- ☆夏は1週間、冬は1ヶ月～1ヶ月半くらいで土にかえる
- ☆出来上がった土は1ヶ月くらい置いて種や苗を植える
- ☆あるいは又その土に生ごみを混ぜ繰り返し使う

【庭に埋める方式】

- ・庭に穴を掘り生ごみを入れる。雑草や枯葉も入れ土をかぶせる
- ・庭の場合は雨や日にあたって大丈夫、自然に浸透する

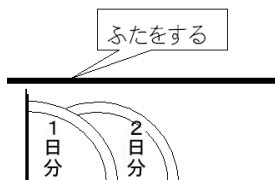
注意

- ・白いかびがはえたら、いい微生物が働いていること
- ・においや虫がついた時は乾いた土を混ぜて上に土をかぶせておく

メリット

- ・ごみが減り、緑も増え温暖化防止になる(生ごみ1kg焼却で1.14kgのCO2排出)
- ・食べ物を大切にできる
- ・家で野菜ができて、家計の節約になる(物価高対策に！)
- ・自宅で採れた野菜が食べられるので究極の地産地消
- ・花や野菜から緑を通した空気が吸えるので健康によい
- ・安心安全な野菜が食べられるので元気になる
- ・家庭菜園が楽しく趣味になる

「花、野菜 だまってくれてる いい空気」



お知らせ

11月休刊日:
11月10日(月)
次号発行日:
11月16日(日)
(毎月第3日曜発行)

「MIコンサルティング森田均氏」
現在、大学生などの就職 受験指導を講

下さいという事です。
① 遊びの実体験から学ばせる【博物館めぐり(知的好奇心)・山登り(自己達成感)・お母さん拔きの旅行(自立心)】
② 家のルールを作る【リビングに辞書を置いておく。禁止事項 面倒くさいは言っちゃいけない。】
③ 実体験に基づいた説明でわかりやすい内容でした。子供が大変な思いをしているからと、お母さんが疲れ切っているケースが多いようです。目標の変更という選択肢も考え、何の為の受験なのか問い直し、家族で試験を乗り越える「スタンスを大切にして下さい」という事です。

さわやかインフォメーション

ASA 三ツ境北部

Vol.127

〒241-0816 旭区笹野台4-65-12
TEL:0120-57-0843 FAX:391-7357



鈴木勝彦氏

親子で取り組む中学受験という事で、基礎学力の向上とは何かを主に語って頂きました。基礎学力とは自分の考えを持てるか、言えるか、書けるか、考える力、2つに分かれる知識、考える力、2つに分かれる要。4つのポイントを挙げてあります。

① 生活習慣を整える【どんなに遅くても23時には就寝、勉強は朝5時から。規則正しい生活】
② 学習環境を整える【親子の会話を増やす(主に時事問題について)↓まず興味をもった部分だけ新聞を読ませ、不思議(疑問)を発見し消化する(という行為を経験させる。暗記中心の詰め込み学習から考えや興味を持つての学習習慣化すると勉強がおもしろくなる。】

③ 遊びの実体験から学ばせる【博物館めぐり(知的好奇心)・山登り(自己達成感)・お母さん拔きの旅行(自立心)】
④ 家のルールを作る【リビングに辞書を置いておく。禁止事項 面倒くさいは言っちゃいけない。】
⑤ 実体験に基づいた説明でわかりやすい内容でした。子供が大変な思いをしているからと、お母さんが疲れ切っているケースが多いようです。目標の変更という選択肢も考え、何の為の受験なのか問い直し、家族で試験を乗り越える「スタンスを大切にして下さい」という事です。

私立中学受験対策セミナー

親子で取り組む

第2回目 11月3日(祝) 13:30～15:00
戸塚公会堂(戸塚町127 戸塚センター3F)

参加料:500円

応募方法:①住所②参加される方の氏名 ③年齢④電話番号を明記の上、はがき、メール、ファクスのいずれかでご応募下さい。お申し込み先:

〒244-0801 横浜市戸塚区戸塚品濃町548-12 NS 第二ビル201 神奈川東部朝日会内

「私立中学受験対策セミナー」係

●メール:kanatou225@asahi.email.ne.jp

●ファクス:045-824-3503

主催:朝日新聞 協力:プレジデント社



(3) 偏りの分野を特に重点的に勉強: 2010年から大学入試センター試験で過去問使用が解禁。良い問題は残るとい

法 (1) 出題には大きな偏りがある。全部が深く出ることはない。

(2) 過去問題を研究 森田講師作成の中学入試問題ドリルが配布されました

①合格へのステップとしての徹底研究「志望校 選考方法 過去問題」特によく出る問題を知り、それに沿った勉強方法に変える。

②短時間で学力を大きくアップさせる勉強法

③楽しみながらの学力アップ

④楽しみながらの学力アップ

⑤楽しみながらの学力アップ

⑥楽しみながらの学力アップ

⑦楽しみながらの学力アップ

⑧楽しみながらの学力アップ

先日、古紙の盗難にて心配をおかけいたしました。10月に関しては、少々とりもれがございましたが、特に問題もなく、無事終了することができました。

当りは紙業と自治会の回収業者様はつながりがございますので、盗難であったか否かの判断はついておりました。先般、川崎方面で、犯人をつかまえたとの情報もありましたが、今後も警戒は続けたいと存じます。情報をお寄せくださいました皆様に御礼申し上げます。

VOL.127-1

両氏合わせて1時間半のセミナーでしたが、大変興味深く、また、もつと聞きたいと思わせるほどの内容でした。私立中学受験セミナーというものでしたが、お子様のいる家族全ての方にお勧めだと思えます。次回は戸塚ですが、是非機会がございましたらご参加下さい。

講師も数多くの新聞を読み、入試出題率断トツの朝日新聞が一番使われる」とおっしゃって頂きました。朝日新聞の宣伝と疑われがちですが、中学受験に効果的な朝日新聞記事の例を挙げますのでお確かめ下さい。

【A】天声人語【毎日朝刊1面】【B】ニュース【土曜朝刊1面】【C】環境教室【夕刊第2社会面】【D】チャレンジ！中学入試問題【同時進行 新受験家族】土曜夕刊【E】のちゃんのDO科学【日曜別刷り】b.e.f. 若い世代【日曜 声・主張面】子供のための投書欄

机に向かう以外の勉強「新聞を読む」: 国語や社会に強くなる。論理的に読む力をつけて算数理科の成績もアップ。時事問題に最適。考える力(大人力)を身につければ、作文 論述対策や面接対策にも有効。活字に多く触れる事で一番楽なのが問題集より新聞。

③楽しみながらの学力アップ

④楽しみながらの学力アップ

⑤楽しみながらの学力アップ

⑥楽しみながらの学力アップ

⑦楽しみながらの学力アップ

⑧楽しみながらの学力アップ

⑨楽しみながらの学力アップ

⑩楽しみながらの学力アップ

⑪楽しみながらの学力アップ

⑫楽しみながらの学力アップ

⑬楽しみながらの学力アップ

⑭楽しみながらの学力アップ

⑮楽しみながらの学力アップ



プレゼントコーナー

どんどん応募してね！



プレゼントNo22

注目は、サッカー**横浜FCチケット**。**さがみ住宅**さま協賛により入荷しました。映画は2種類♪スカイスパは大変久しぶり！ピカソ展は2館で同時開催ですので、美術館のハシゴもいいかも。記念日新聞は、必ず希望の日付を記入して下さい。1面の記事を、パウチしてお届けします。ディズニータオル、次回はスティッチ柄です。

先月号の人気プレゼントベスト10

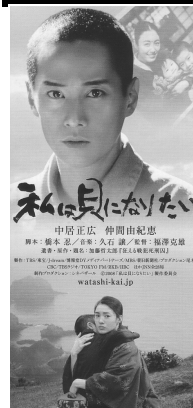
	商品名	当選数	応募数	倍率
1	TOHOシネマズムービーチケット	10	174	17.4
2	『ここに行きたい件』	1	8	8.0
3	マリノスサッカーボール	5	37	7.4
4	『高校野球グラフィック』	1	3	3.0
4	スカイガーデン	10	30	3.0
6	湯楽の里	25	72	2.9
7	ズーラシア	25	70	2.8
8	マリノスVS名古屋グランパス	7	19	2.7
9	ディズニーフェイスタオル	16	42	2.6
10	横浜トリエンナーレ	25	52	2.1

※第一希望のみを集計（応募総数640件）

イ・歌舞伎座
十二月公演
『十二月大歌舞伎』
出演：幸四郎、梅玉、福助他
ロ・新橋演舞場
十二月公演
『年忘れ喜劇まつり』
出演：藤山直美主演

「ご招待応募申込ハガキ（2枚分）」ご希望の方へ
申込専用ハガキをご希望の方は、「イ・ロ希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。（昼・夜のご希望もあればお書き下さい）プレゼント希望と併記で構いません。在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承下さい。

プレゼントNo2



商 品 名		内 容		当選数	
映 画	1	TOHOシネマズムービーチケット	招待券	～12月末迄有効。ららぽーと横浜、海老名、川崎等のTOHOシネマズで1名様1作品に限り有効の券	2枚1組 10組
	2	「私は貝になりたい」特別前売券	招待券	11/22公開。出演：中居正広・仲間由紀恵他 ムービー、109シネマズ、TOHOシネマズ、ワーナーマイカル他全国	2枚1組 10組
テ ー マ パ ー ク	3	スカイスパ	招待券	～11/28迄。横浜駅直結 スカイビル14・15階 平日のみ有効。炭酸泉、ジャグジー、サウナなど	2枚1組 10組
	4	ズーラシア	招待券	～11/30迄。旭区上白根町(三ツ境駅よりバス有) 1枚で2名入園可 ポニーのイベントがリニューアル	1枚1組 20組
	5	江の島遊覧セット	招待券	～12/26迄。片瀬江ノ島駅徒歩20分 平日のみ 江ノ島エスカ、サムエル・コッキング 苑、展望灯台利用券。	2枚1組 10組
	6	スカイウォーク	招待券	～12/31迄。大黒ふ頭（鶴見駅バス17系統終点） バイブリッジから360度の展望を楽しめます。	2枚1組 10組
	7	強 羅 公 園	招待券	～12/30迄。（箱根）強羅駅徒歩5分。ローズガーデン、熱帯植物、クラフトハウス、茶室も。	2枚1組 10組
	8	横 浜 大 世 界	招待券	～12/26迄。横浜中華街駅3番出口徒歩2分 中国を体感。平日のみ。マジックショー初登場	2枚1組 10組
	9	横 浜 人 形 の 家	招待券	～12/31迄 元町・中華街駅徒歩2分 白船来航100周年記念デイベア展開催中！	2枚1組 10組
	10	ピカソ展（国立新美術館）	招待券	～12/14迄 乃木坂駅直結「愛と創造の軌跡」 生涯を通じ変ぼうを重ねたピカソの全体像に迫る	2枚1組 10組
美 術	11	ピカソ展（サントリー美術館）	招待券	～12/14迄 六本木駅直結「魂のポートレート」 自画像とその周辺の作品を油彩画中心に60点紹介	2枚1組 10組
	12	葉 祥 明 美 術 館	招待券	～12/31迄 北鎌倉駅徒歩7分 絵本作家で詩人の個人美術館。美と夢で癒されて	2枚1組 10組
	13	竹久夢二・弥生美術館	招待券	～12/23迄。文京区（千代田線根津駅徒歩7分） 立原道造記念館とあわせ、3館共通入館券です	2枚1組 25組
サ ッ カ ー	14	横浜FC VS ベガルタ仙台	招待券	11/22（土）14時キックオフ ニッパツ三ツ沢球技場 Jリーグデビジョン2〔第43節〕インスタント 自由席（注1）	2枚1組 5組
	15	横浜F・マリノス VS 京都サンガ	招待券	11/8（土）13時キックオフ 日産スタジアム Jリーグデビジョン1〔第31節〕 自由席（注1）	2枚1組 7組
	16	横浜F・マリノス VS 東京ヴェルディ	招待券	11/29（土）14時キックオフ 日産スタジアム（注1） Jリーグデビジョン1〔第33節〕 自由席（注1）	2枚1組 7組
書 籍	17	『ここに行きたい 台湾』		週刊朝日百科2002年6月号。『切なくていとおしい台北』 A判各32頁（注2）	3名様
	18	『ここに行きたい ドイツ』		週刊朝日百科2002年12月号。南ドイツ珠玉の街まち 『ミュンヘンとロマンチック街道』 A4判各32頁（注2）	1名様
	19	『横浜 Vol.22』		神奈川新聞社と横浜市との協働編集誌。特集「横浜の坂道」「外国人が見た横浜・日本」A4判100頁	30名様
	20	『医療・健康』		2008年8月までに朝日新聞社が発行した紙面をもとに 医療や健康関連の記事をまとめた冊子。A4判15頁	30名様
グ ズ ツ	21	記 念 日 新 聞		ご希望の日付の新聞をA3版にパウチしてお届けします。 明治21年7月10日～本年9月までの日付を指定してネ。	10名様
	22	防犯ブザー ビーンズ		サイズ：8×4×2cm位。ライト付き防犯警報ブザー 色：ピンクと黄緑色各1 電池使用で約15分警報	2名様
	23	カップラーメン1箱		エースコックのスーパーカップ 114g×12食入り チャーシューしゅうゆ味 日経新聞社からの頂き物	1名様
	24	ディズニー フェイスタオル		サイズ：34×80cm 今月はプーさん柄です 色：黄色	16名様
	25	さわインちゃん クリアファイル		おなじみさわインちゃんのA4版クリアファイル1枚	50名様

プレゼントは 終了しています

みつかりました



※ご報告です。前号に掲載の逃げてしまった水色のセキセイインコは、近所の方からすぐにお電話があり、無事飼い主さんに戻りました。保護してくださいました方から連絡を頂いた際に、情がうつてしまい、飼い主が見つかった事に複雑な思いです。」と伺いました。ご連絡ありがとうございました。

雷注意!

■今年は雷の回数が多いようですが、新聞によると遠くで鳴っている場合によつては電線を伝って負荷がかかり、パソコンが故障すると掲載されています。

今までも近くで鳴っている時は電源コードを抜いていましたが、最近では、パソコンが雷で起動しなくなつたと聞きました。パソコンは雷がおさまるまで消した方が安全ですし、Tさんのように、コンセントから抜いてしまうのが確実です。無停電装置や雷ガード付きのコンセントも販売されていますので検討してみてください。

中沢のTさん

※実際にチア内の知り合いのお宅では、パソコンが雷で起動しなくなつたと聞きました。パソコンは雷がおさまるまで消した方が安全ですし、Tさんのように、コンセントから抜いてしまうのが確実です。無停電装置や雷ガード付きのコンセントも販売されていますので検討してみてください。

置いてかないで!

■最近は大の散歩のマナーは守られて

みんなのこえ

いると思うのですが、月に2度のペースで殆ど同じ所に置いていつてしまう人がいてなんとかならないかと悩んでいます。先日は誰かふんでしまつて! 気付いてから半年になります。対策を教えてください! お願いいたします。

笹野台のYさん



■ゴミ置き場への注意

知らない人が車で持ち込み大の糞を取った袋を捨てる等々、常識ある行動をお願いします。

笹野台のYさん

■投げ捨て

我が家の前の道路には毎朝といつていい程、タバコの吸殻が捨てられていきます。タバコを吸う事自体は各人の自由ですが、せめて携帯吸殻入れを持って入れる位のマナーを守って欲しいと思います。 東希望が丘のSさん

雨の日ビニール袋

■雨の日新聞を包んでもらっているビニールは、1歳児の孫のおむつ捨てに使っています。おむつ入れのケースに、サイズも合っていて便利のようです。 中尾のYさん

※きれいに破いて、Yさんのように再利用していただければ幸いです。四隅には、空気抜きが穴が開いていますので、水気の物は避けてください。

投稿するには?

■この誌面への投稿はどのようなにしたいですか? 分からなくて何回か投稿しそびれているのですが。

中尾のTさん

※プレゼントの応募方法⑤ご意見

あげます・くださいコーナー

あげます!

①ベビーバス
キッチンシンクにすっぽりはまるサイズです。

(東希望が丘のSさん)

②クリスマスツリー(米国製)
高さ約180cm。ビニール製大型です。幼稚園とか施設で利用しても良いかも。飾り一式、松ぼっくりもお付けします。取りに来て下さる方に。

(笹野台のYさん)

③28インチブラウン管テレビ

サイズ:縦51×横77×奥行き50cm
2003年製造。前回のクイズの問題になった品。まだ使用できますが、デジタル対応テレビをオークションで購入した為、スタッフの家で不用になりました。当店からお届けいたします。

ください!

①柑橘類か山椒の葉っぱ(枝)
先月、五歳の娘と庭にいたところ、目の前でアゲハチョウがやつ

応募方法

(中沢のIさん)

■プレゼント期間にご応募下さい。

■締切後、一括して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。

■締切後1週間程度で連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。特別に連絡は差し上げないというルールにいたします。

■当コーナーに載せてほしい方は、品物の名前、状態、サイズ、画像、受け渡し可能時間等出来るだけ詳しくお知らせ下さい。

肉挽きマシーン

希望その他コメント」でお寄せ下さい。掲載に打ち合わせ等必要な場合はその旨お書き頂ければ、ご連絡を差し上げます。投稿は大変嬉しいので、形にこだわらず、お気軽にどうぞ! お待ちしています!

■前号(昭和の大開拓時代を記録するプロジェクト記載のスウェーデン製の肉挽き、懐かしく拝見しました。戦後、この機械で種々の食品食べられそうにないもの・?)までくだいて食べた事が懐かしく思い出されました。

今宿のKさん



※金が谷のWさんも「徳島の実家にありました。味噌を作る時に大豆をつぶすのに使っていて、ハンドルを回すのを手伝った思い出があります。」同じく金が谷のHさんも九州のご実家で味噌作りに使われていたそうです。勉強になりました。

11月1日(土) 旭区「九条の会」主催

輝け憲法九条! 世界の宝 戦争をしない させない
みんなのつどい・2008

「元海兵隊員の証言 アレン・ネルソンさんの講演」

会場 旭公会堂ホール(鶴ヶ峰駅徒歩5分)
時間 13:30~16:00(開場13:00)
参加費 500円(中学・高校生 300円)
どなたでも、ご参加ください。
保育あります。予約してください。
連絡先 池田靖子(361-9255)

主催 福)横浜市瀬谷区社会福祉協議会 社会福祉施設等合同分科会 / 後援 瀬谷区役所

福祉のお仕事 瀬谷でさがせや。入退場自由

横浜市瀬谷区 福祉施設・団体

合同就職相談会

10/28(火) 13:30~16:30

三ツ境相鉄ライフ4階

お問合せ: 電話 361-2117
福)横浜市瀬谷区社会福祉協議会



教えてあげる



おいしい
イタリアンの店

■希望が丘商店街を少し入った所にあるイタリアンの『パキッピン』めちやくちやおいしいです。店内は狭いのでランチ時はすぐ満席になります。種類も多く、ランチにはドリンク、サラダ、デザートが付きま

東希望が丘のMさん

■P&Pキッチン中希望が丘102相鉄ローゼンに行く道(希望が丘商店街)を進み、右に入る2本目の道沿いにあります。

おしえて!



塾と高校選び

■子供が高校受験を迎えました。今更ですが、塾や高校選び、皆さんどのようにしているのか、高校の情報など知りたいのそんな特集があつたらうれしいです。

東希望が丘のYさん VOL.127-3

【これから予定の
体験講座のご案内】
12月 編み物
1月 グラスアート
2月 ポーセラーツ
などです。お楽しみに!

ありりんの作ってみよう可愛い小物♪

場所: 旭区金が谷2-10-10

アトリエ亜理

(2階になります。白いらせん階段を上がって下さい。)

問い合わせ・お申し込み:

090-1255-2391

有田ありりん



(材料代込)

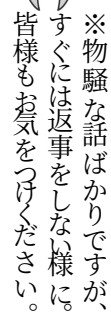
【カラストッキング
で作るブローチ】
日時: 11月14日(金)
【午前の部】 10時~12時
【午後の部】 13時~15時
体験費: 1000円

持ち物: なし

※定員は5名。先着順です。

さわイン読者のみなさまに、楽しんで続けてご愛読いただきたく、毎号1問クイズをお出ししています。正解の方にはプレゼント品等と一緒にハッピー券をお送りします。ハッピー券5枚と引き換えに素敵なプレゼントをもれなく差し上げます。クイズの解答は、⑤のご意見・ご感想の次に「⑥ 答え」とご記入ください。

締切後の到着はプレゼントと同じく正解していても無効ですのでご注意ください。※一家族一つの回答でお願い致します。尚、ハッピー券の再発行は致しません。



Q 振込め詐欺など身近な犯罪が増えていますね。当店内で起きた詐欺事件で実際にはなかったのはどれでしょう? 2つは実話です。

(A) テレビのアンテナ線検査と言ってスタッフ社宅にさがりこみ、地デジ変更工事の勧誘をされた

(B) ダイレクトメールで当店のアルバイト求人広告を貼り付け振込み書を送ってきた

(C) バックしてきた所長の車につかかって携帯が壊れたとその場で数千円要求された

Q 最近スタッフがインターネットのオークションで買った品は？

正解は(C)テレビでした。

192件の回答中、正解された方は、143名いらっしゃいました。

おめでとうございます。尚、正解されていても、締切後に到着した方には、ハッピー券は発行いたしておりません。

希望商品を選んでいただく所定の用紙
(プレゼントカタログ)でご応募ください。
お手元がない方は、ご連絡いただければ
お届け致します。♪ピー券の
プレゼントの発送は月一回です。

毎月10日を締切りとし、それまでに届いた分を20日迄にお手元に届くようにしております。お待ち下さいね。

逆に『かつては、社会のあちこちにあった「ほのぼの」「ぬくもり」がほんとに少なくなりました。』

といったお便りもいただき、なかなかそう簡単には、ないのかな・・

■ちよつと違うかも知ですが、今年2月父が他界しました。亡くなるとすぐ実家に戻り三泊し、家で納棺して式場へ。その納棺なのですから初めて体験しました。父の姉、妹、子供（私を含め3人）近所の

人など8人（全員女性）でエプロンをしてやります。葬儀屋さんの指示に従って旅立ちの仕度を全部やりました。こんな風にやってもらえたらうれしいとつくづく思いました。福島での事です。

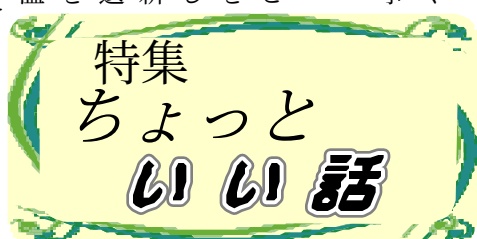
※この前、「おくりびと」と

いう映画を観ました。遺体を棺に納める納棺師のお話でしたが、本木雅弘さん演じる新米納棺師が戸惑いながらも遺族や亡くなった方への敬意を忘れずに勤める真摯な姿に温かいものを感じました。笑って泣けるお薦めの映画です。

■最近は、スーパやレストランなどで、後ろの人のために、ドアを手で押さえていてくれる人が増えてきたと思います。日本もヨーロッパのような成熟社会になりつつあるのかな？

(金が谷のSさん)

■最近、のりものの中で若い人が年配の方に席を譲られるのを度々見掛けるようになり、良い傾向だと思っています。もう何年も前のこと初めてイギリスの空港に降り立ちターミナルへのシャトルバスに乗車した時、5、6歳の男の子がさっと立って「プリーズ マダム」と



（中尾のIさん）
 というお便りを頂きました。突然の雨で使わせてもらえた方は感謝ですね。

(中尾のIさん)

というお便りを頂きました。突然の雨で使わせてもらえた方は感謝ですね。

■ 子どもを連れて
 歩いていると、本
 当にたくさんの方々
 が声をかけてくれます。
 私もいつか、子育てが
 少し落ち着いたら、優
 しく声をかけてあげら
 れる、そして手も貸し
 てあげられるオバサンになりたい
 なあと思っています。

(東希望が丘のKさん)

■去年、夫の出張の陣中見舞いに新潟へ行った時の事です。子供がホテルで熱を出し救急センターまでタクシーに乗った時のことですが、とても親切な運転手さんで、こちらの気持ちを察してくれて近道で連れて行って頂き、車中でも心配してくれ、診察も3時間近く

かかったのですが、終わるまで外で待っていてくれました。土地勘のない知り合いのいない場所での出来事でとても心強く、新潟の人というか人の優しさに触れた一日でした。

(東希望が丘のYさん)

来月は、来年の前半
分のカレンダー作成を受
付ます。
(B4判1枚無料)
お気に入り写真のご用意
を今のうちにお願いた
します。
受付は来月号にて!

(B4判1枚無料)

お気に入り写真のご用意を今のうちにお願ひいたします。

受付は来月号にて！

前号でレシピをお届けした「傘布バッグ」はうまく作れましたか？

エコの材料は色んなところにあります。

プレゼントチケットを入れた封筒をテープ止めから糊付けに変えてみました。又、従来より、ご応募メール等

はA4判用紙の半分
に印刷し、下半分
も裏返して1枚で
2名分印刷して
います。

来月の特集は「記念」です。「記念日」はもちろんのこと、個人的に大事にしている思い出の物や記念に頂いたモノなどお聞かせください。

来月号の特集は・・・

「私の記念は・・・」です



作り方

- ① オープンは230℃に温めておく。
- ② さけは一口大に切り、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くつける。
- ③ ごぼうは皮ごとよく洗い、ささがきにする。
- ④ フライパンにバター大さじ1を中火で熱し、さけの両面を5〜6分焼く。
- ⑤ 鍋にごま油を中火で熱し、ごぼうをいため、火が通ったら小麦粉大さじ6を振り入れいためる。牛乳、ローリエ、タイムを加えよく混ぜる。時々混ぜながら煮立て、とろみがついたらみそを入れ、さけと万能ねぎを加える。
- ⑥ 耐熱容器に薄くバターを塗って⑤を入れ、オーブンの中段（または下段）で14〜15分焼く。

1人当たり351kcal 塩分1.0g 35分



ツイズのヒントは
↑の絵に隠れてい
る「C」の文字で
した。インターネッ
トで探して見つけ
た画像ですが「赤いウナギ
みたいなの」・・・というお
便りに笑ってしまいました。
私も何かヘンだな～と思い
ます。

2011年デジタル放送開始に向けて、古くなったテレビの買い替えを検討中、とおっしゃる金谷のMさん。高い買い物ですので、私も今から買い替え貯金をしてはなくて・・と思っています。