



エコカレーでSTOP! 温暖化!
野菜だけでもおいしくて、ヘルシー!

今、世界では8億人の人が飢えに苦しみ、4秒に1人の割合で飢えで幼い命が失われています。それにひきかえ日本では、1日3000万食の食べ物が捨てられています。それをお金に換算すると、1年間で11兆円にもなり、日本の農業、水産業の生産高(12兆円)に匹敵します。昔は一粒のお米、1滴の水も大切にしていました。

冷蔵庫に残っている野菜や、捨てる部分も無駄なく使ってカレーを作ってみませんか。ごみも減り、余熱を使うことでガス代の節約にもなります。肉の代わりに日本の伝統調味料の昆布と鰹節を使います。

肉を1kg生産するには穀物を、牛肉は11kg、豚肉は7kg、鶏肉は3kg必要です。水も大量に使われています。肉の食べる量を減らすことで飢える人が少なくなったり、温暖化防止にもなるのです。また健康にもGood!

<材料>

・カレールー (できれば肉汁の入っていないもの) 自然食品店で販売

・バター

・にんにく

・りんご

・昆布

・鰹節

- ①
- ・こしょう
 - ・ソース(少々)
 - ・しょう油(少々)
 - ・はちみつ(少々)

野菜

・にんじん

・玉ネギ

・ピーマン(種も茎も入れる)

・じゃがいも

・さつまいも(長いもでもいい)

・かぼちゃ

・あればきのこ類

・その他野菜どんなものでも

(ブロッコリーの茎、キャベツの芯など)

・パセリ

<作り方>

昆布は小さめに切る。

なべに水を入れ昆布と鰹節でだしをとる。

野菜はさいころの形に切りバターでいためる。

少しいためたら塩を入れよくいためる。

に(昆布と鰹節をいれたまま)いためた野菜をいれる。

煮たったらアクを取る。

① とにんにく、りんごをすりおろして入れ、5分位煮て火を止め

1~2時間置く。それを2~3回繰り返す。

こしょうをふり、カレールーを入れ、こがさないように煮る。

お皿に盛りパセリをのせる。

じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも
いも類仲良く エコカレー



お知らせ

3月休刊日:

なし

次号発行日:

3月15日(日)

(第3日曜発行)



ASA 三ツ境北部

Vol.131

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

2009. 2. 15

絵はがき広めて スーラシアに
おひさま発電所を設置しよう!

1. Y150・旭区誕生40周年・スーラシア10周年を記念する市民発のシンボルとして
2. 「自然エネルギーへのシフト」という次世代へのメッセージとして
3. 地球温暖化防止の啓発・教育・普及活動の一環として
4. スーラシア・旭区・横浜のイメージアップ・活性化の一助として



寄付500円毎に上の絵はがき AかB 1セットを差し上げます。
ご寄付いただいた全額が 太陽光発電設置資金に使われます。
20セット預かり知人に広めていただくサポーターも大募集!

創エネ市民プロジェクト

9月22~27日に
出展・報告します →

詳細は、ホームページ or メールで
http://cc-pr.net/souene
Mail=y150@tokuto.net

今年8月までに寄付金200~350万円を集め、
11月に9月に設置することを目指しています。

E1とY150
実現させよう太陽光発電!

横浜開港150周年記念テーマ「
ベント「開港博150」が4月28日か
ら9月27日まで三つのエリアで開催さ
れます。
それに先立ち、当店も同じ旭区とし
て、ヒルサイドエリア(スーラシア隣
接地区)で行われる市民スタッフによ
る取り組みのひとつを皆様にご紹介す
ることによって、お力になればと思っ
ております。一番目として、創エネ市
民プロジェクト(左囲みのご案内)を
お読みいただき、ご賛同いただける方
のお申し出をお待ち致しております。
また、このさわやかインフォメーショ
ンをお読みの方で「市民創発プロジェ
クト」を紹介したいと思われる方は、
お気軽に当店までご連絡下さい。

ご協力いただける方は、左記の
ホームページ: <http://cc-pr.net/souene>
メール: y150@tokuto.net の他、
当販売店でも受け付けております
ご連絡頂ければ、絵はがきのお届けと寄付
を承ります。(寄付金は集金時にお預かり)
ご希望のセット(A、B)と数量をお知らせ下さい。



中沢小内にある放課後
キッズクラブ(学童保育)
での地球温暖化の課外授
業を見学させていただきました。
まず前編として
「DVD鑑賞による基礎
知識のおさらい」と「省
エネハウスとエネルギー
を使っている家の違いさ
がし」です。5人一組の
班に分かれて約10分位の
間に、それぞれの家の違
う箇所を見つけてもらい、
班ごとに発表をします。
環境研究所代表の藤平さ
んが中心となつて子供達
に分かりやすい言葉で説
明をしてくれました。参
加している子供たちの生
き生きとした積極的な姿
勢を見て、一方面的な知識

サステイナブルあさひの取り組み

の提供ではなく、一緒
になつて環境問題につ
いて考える取り組み方
に感心いたしました。
全部で22の正解があ
るうち、10個見つけら
れば合格という事でし
たが、平均18個見つけ
ることが出来たので皆さん
優秀でした。また、家族
皆で考えてもらう為にも
宿題が出ていました。
今回は3月2日に同じ
場所の後編(省エネ紙芝
居)が行われます。
環境まちづくり市民の会、
サステイナブルあさひは
持続可能な地域づくりで社
会に貢献することを目指
す市民活動団体です。

お引越しの
シーストーンが来た
長年お付き合いしていた
いたお客様と離れてしまつこ
との多い理由ナンバーワンは、
お客様の転居によるもので
す。2月~4月
は、お引越しの
多くなる時期で
すね。
当店エリア以
外へお引越しされた場合、
「お申し込みする販売店が分
からない」「再度購読する手
続きが面倒」「知らない勧誘
の人と話したくない」等の理
由で、お引越しされる前に購
読の手続きを済ませておきた
いという方がいらつしやいま
す。引越日・購読開始日・転
居先での販売店担当者訪問希
望日などがお決まりでしたら、
当店まで一報ください。承
ります。



プレゼントコーナー

どんどん応募してね!

今月は、チケット類が種類豊富です!ご招待応募申込ハガキは、新橋演舞場のかわりに帝国劇場のミュージカルです。



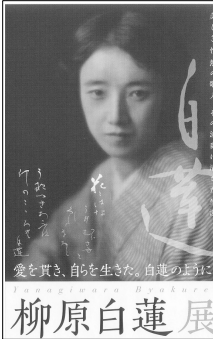
プレゼントNo10



プレゼントNo20



プレゼントNo13



プレゼントNo11

プレゼントNo15

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	20	246	12.3
2 『かながわ定食紀行』	5	33	6.6
3 ありりんグッズ (マフラー)	3	11	3.7
4 SPASSO	10	35	3.5
5 ありりんグッズ (絵画)	1	3	3.0
6 江の島遊覧セット	10	28	2.8
7 新横浜スケートセンター	15	29	1.93
8 絹谷幸二展	10	19	1.90
9 ウェッジウッド展	25	36	1.4
10 『ここに行きたいミラノ』	3	3	1.0

イ・歌 舞 伎 座
 四月公演
 『四月大歌舞伎』
 出演:仁左衛門、玉三郎他

口・帝国劇場
 四月公演
 『マイフェアレディ』
 出演:大地真央、石井一孝他

「ご招待応募申込ハガキ(2枚分)のご希望の方へ」
 申込専用ハガキをご希望の方は、「イ・歌希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。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。

プレゼントは 終了しています

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 ~3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 15組
2 横浜・八景島シーパラダイス	招待券 ~3/31迄。八景島駅徒歩。アクアリウム(水族館3施設)パス。大人引換券。子供への変更は出来ません	2枚1組 10組
3 船の科学館	招待券 ~3/31迄。新交通ゆりかもめ「船の科学館駅」すぐ船や海にまつわる過去・現在・未来の姿を知ろう	2枚1組 15組
4 こどもの城	招待券 ~4/5迄。渋谷駅東口徒歩10分(青山通り)プール、体育室、造形スタジオ、プレイホール、パソナ他色々	2枚1組 17組
5 サンシャインセット	招待券 ~3/31迄。池袋サンシャインシティの国際水族館とカサヤ60展望台をセットでどうぞ。	2枚1組 15組
6 東京ジョイポリス	招待券 ~3/31迄。お台場海浜公園駅徒歩2分 入場+アトラクション1回利用券又は、パスポート500円引き券	2枚1組 15組
7 三溪園	招待券 ~3/31迄。中区本牧(横浜駅)徒歩35分下車歩5分)観梅会~3/8、俳句展3/19~4/22開催	2枚1組 15組
8 箱根ガラスの森	招待券 ~3/31迄。仙石原(箱根湯本駅)徒歩25分)“ゆらりと心遊ばせて、遙かな時代のヴェネチアへ。”	2枚1組 20組
9 ボウリングお楽しみ券	招待券 ~3/31迄。厚木・桜ヶ丘・藤沢他1人2ゲーム以上で1ゲーム無料券1枚で2名様有効	2枚1組 15組
10 アジアとヨーロッパの肖像	招待券 ~3/29迄。神奈川県立歴史博物館(馬車道駅1分)アジアとヨーロッパ相互の他者像と自己像の変遷を集めて	2枚1組 50組
11 柳原白蓮展	招待券 3/4~3/16迄。横浜高島屋ギャラリー(8階) 美しき情熱の歌人、その波乱に満ちた生涯を紹介	2枚1組 10組
12 土門拳の昭和	招待券 2/24~3/8迄。日本橋三越本店新館7階ギャラリー 生誕100年記念写真展。希望者先着順で至急お届け	2枚1組 6組
13 ジョアン・ミロ展	招待券 3/5~3/22迄。大丸ミュージアム(大丸東京店10階) 20世紀を代表するスペインの画家の作品70点	2枚1組 15組
14 そごう美術館	招待券 3/7~3/29迄。そごう横浜店6階 「源氏物語千年紀 石山寺の美」所蔵の宝物展	2枚1組 20組
15 小杉放菴と大観	招待券 ~3/22迄。出光美術館(有楽町駅徒歩5分) 日本画の巨匠二人の - 響きあう技とこころ -	2枚1組 10組
書籍 16 『中学入試予想問題ドリル100』	これが出来る!2009年度中学入試セミナーでご提供「社会・環境」「国語」に関する100問。来年受験の方も	30名様
17 『NIKKEIなんでもランキング』	日経新聞社発行。2009年版。日経流通、日経産業、日経ヴェリタスに掲載された主なデータをまとめた冊子。A6判307頁	30名様
18 『プレジデント・ファミリー』	プレジデント社発行 2008.12月号 “秀才の脳、わが子の脳” “実証1ヵ月の大発見、子供の脳の枝が伸びた!”など(注)	9名様
グッズ 19 ワイン(1本)	“シャトー・ド・ドラシー2006”750ml 原産国:フランス 輸入:ALJAN(株) 日経本社から頂きものですが...	1名様
20 山下清絵葉書セット	朝日新聞社神奈川版連載40年記念「里あるき」(注)のハガキ3枚セット 小田原・海老名・秦野の風景(単色)	15名様
21 花粉症対策マスクセット	プロテクトマスク1枚と保湿ティッシュ10枚入り 風邪やインフルエンザ予防にも。	50名様

さしあげます 就活Partner Book Vol.1.2...内定への切り札OB・OG訪問/ESを完全攻略!!他朝日新聞発行の小冊子A4判6頁 プレゼントの応募と一緒に書き下さい

注)店保管につき経年の傷みをご了解ください。「さしあげます」の冊子は前月号と同じ品です

教えてあげる

子供と行ける場所

子供と行ける店ではないが、もしも伊豆高原のぐらんぱる公園をお勧めします。135号線に面した公園で、駐車場も広く隣接したショップから弁当などをテイクアウトしてはいかがですか？

（金が谷のAさん）
伊豆ぐらんぱる公園



伊東市富戸。トランポリン、スライダー、アスレチック、キッズも乗れる各種乗り物や、ドッグランドなどもあり、のびのび遊べる施設ですね。

二日酔いの薬

（前号）二日酔いの薬で紹介されていた御岳百草丸、三ツ境ライフのHACにも置いてあります。胃腸の弱い私が体にやさしいその薬だと思って購入したのですが、記事をみてわざわざごり寄せなくても近くに売っているのをお知らせしました。他の支店にもあるかも知れません。

貴重な口コミ情報をありがとうございました。

シクラメンの上手なお手入れ

毎朝水やりをする時、たぶりとやり、しばらうおいて皿にたまった水をきれいにして日当たりの良い所あまり移動させずに置き、一週間に一度の割り栄養液を根元に入れる。手入れを良くすると我が家では毎年6月下旬まで持ち、咲き終わったら日かげで水をやらずに9月までおき9月に根をきれいに植えかえ、このようにして2年は持ちます。新しい鉢と古いの楽しんであります。

（笹野台のMさん）

チョコレートのお菓子

とても簡単なのでいただいたチョコレートでもできますよ！

パウエド キボウがオカ

（勝手に名づけました）

△材料▽生クリーム 100cc
水あめひとつまみ
スートチョコレット 200g
マシュマロ(小さくカット) 200g
△作り方▽
生クリーム水あめを鍋に入れ充分沸騰させる。
刻んだチョコレットを加え静かに中央から周囲にかけて混ぜながら乳化する。
溶けたらそのまま室温に戻し、あればコアントロを加え、15cm×12cmの角型にラップを敷き、半分流して小さくカットしたマシュマロ、クルミとマシュマロにせ、残り半分を流し冷やし固める。
上からコアントロをふる。
カットする時はナイフをあたためるときれいにカットできる。
あれば、お好みでドライフルーツを入れても美味しいです。



希望が丘のFさんより

希望が丘のFさんより
希望が丘のFさんより



切り分けて飾りつけ
“パヴェ”は“石畳”



希望が丘自宅にて
「K's フレーバー」お菓子教室主催
Tel: 366-4748 / Mail: Chiocora23@ezweb.ne.jp
生徒さん募集中です。出張講習もご相談下さい

おしえて！

オカリナ習える所

一俣川〜三ツ境ぐらんぱるでオカリナを教えるところを教えてください。おばさんが習うので、ぜひお願いしたいお教室だといいたいです。

今宿のAさん
三ツ境カルチャーセンターにも

講座があるようです。また、インターネットがお使いになれるなら、検索サイトで「オカリナ 教室 横浜市」などと入力してみてください。

借り農園

区内に借り農園があれば紙上で教えてほしいのですが？（中尾のYさん）

人形の供養

人形の供養してくれる所。リサイクルショップでも引き取ってくれる物、ネットでも探しても遠くで高かったり。近くにあるといいのですが。（中尾のKさん）
「横浜人形の家」
のホームページ内
「最新情報」に受付
方法が掲載させています。ご参考まで。



古着でエコ

いらなくなった洋服を今までは古着の日に「ゴミ」に出していたのですが、リサイクルできない古着もたくさんあると聞き、家で裁ちばさみで「ジョギョギ」と切ってウエスとして利用することにしました。今まではそのまま流しに直行していたフライパンやお皿も、ウエス一枚で一拭きしてから、洗つように。床の汚れもウエスで拭けば、雑巾のように洗つ手間もなくそのままポイ！布地によって、使い勝手が違つのでそれぞれにあった掃除ができます。なかなかいい感じ！地球にもちよつといいことしている気分になります。

（東希望が丘のKさん）

世田谷ボロ市

世田谷のボロ市に行きました。とても寒く北風ビュービューだったのに、押すな押すなものすごい人出でした。お目当ては代官餅。歩くのも困難な通りを、やっとの思いで進み長い行列の後ろについて待つて待つてやっと買えたお餅でした。その美味し

みんなのこえ

いことと言ったら!! テントの中で若男女10人くらいが一生懸命に餅をついては丸めてからみ餅、餡子餅きな粉餅を作っていました。つきたての餅は格別です。世の中気分が沈む話ばかりが多いけれど、お餅一つで明るく元氣になれた気がします。（東希望が丘のWさん）

楽しみと残念

「ひだまり日記」が復活する様でとても楽しみにしています。クイズが終了になるまでうなずきびじくりしますね。（今宿のYさん）
「ひだまり日記」の再開は、もう少々お待ちください。クイズは、「残念です!!」というお便りを30通近くも頂きました。クイズはなくなりませんが、楽しい企画や紙面にする為、知恵をほしいと思います。

今年が田年

今年が五年。何事も急ぐ事無く、牛歩の様にノンビリ過ごしたいと思っています。（中尾のSさん）

あげます・くだねコーナー

くだねコーナー

鍵盤ハーモニカ
4月から小学生になる男の子が使います。ピアノでもメロディオンでもかまいません。とりにうかがいます。

（東希望が丘のKさん）

応募方法

プレゼンテーション応募下さい
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「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週間程度でご連絡がない場合は、選考漏れと解釈ください。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。

ありりんの作ってみよう可愛い小物は、都合により、しばらくお休みさせていただきます。

さわインプレゼントクイズ

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らえなく差し上げます。クイズの解答は、この意見・ご感想の次に「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注意下さい。一家族1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。

我が家の16歳になる愛犬ですが、もう足腰も弱り歩行もヨロヨロでお散歩にも行けません。下の娘が帰宅した時だけとびはねてついて歩きます。一番かわいがってくれる人はわかるのですね！食事の時も下半身は横座つて食べる位なのに家族でびっくり。娘も愛犬の状態に感激。ますます愛情を注いでいます。(金が谷のNさん)



寒くなったので、幼稚園児の息子に制服の下にトレーナーを着たらと言ったら、お母さんが作ってくれたベストでいいよと言ってくれたこと。愛情入りだからあったかいと...朝から涙がでそうでした。(今宿のMさん)

今年の初日の出を瀬谷の通信隊広場近くで満喫しました。通信隊広場では、6時30分ころ門を開けてくれて、かなりの方(金が谷のSさん)



特集 最近感動したこと!

身近なものではないですが、宇宙・天体関連のニュースの映像を見ると凄いなあと素直に感動します。7月22日の皆既日食もきつと感動モノだと思えます。横浜でも約75%の部分日食が見られるんですよ。(中沢のNさん)

若い方達の頑張りを感じて頂いてます。華麗な舞いを披露したアイススケートのNHK杯。プロになったとはいえ、ゴルフ。また、つい先頃の箱根駅伝の勝つても負けても日々の努力の積み重ね。肩に思わず力が入って見入っていました。(東希望が丘のHさん)



良かったとありました。嬉しい言葉でした。これからも共に生きていきたいと思います。と返信しました。(笹野台のHさん)

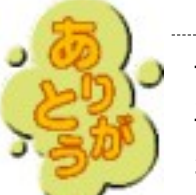
が車を入れて、外で感動の一瞬を迎えました。見晴らしがよく近所というところで、気軽に味わえる感動でした。(東希望が丘のNさん)



今日(1月22日)子供が中沢小学校からプリントをもらってきました。中沢小学校合唱部の公演の案内でした。活動内容を読むと今度横浜国際競技場で行われるワールドカップ予選の対オーストラリア戦で国歌斉唱するというのが含まれておりました。全国ネットで中沢小学校の合唱部が放送されることとすきとその地道な努力に感動しております。(今宿町のUさん)

合前、紹介が聞き取りにくかった事と、少ししか映らなかつた事が残念でしたが、美しい歌声が場内に響き渡り、感動でした。1月25日サンハートで開催された「ニュータウン音楽祭」でも素晴らしい歌声を披露してくれました。最近感動した事は、やはりアメリカのオバマ大統領誕生です。黒人初という事もあってか、あの熱狂ぶりはうらやましいかぎりです。演説集が日本でも売れまくっているそうですネ。原稿棒読みの日本の政治家も見習ってほしいものです。(金が谷のMさん)

友人とスーパーに買い物に行つた帰り道、最近体調のあまり良くない私の荷物を全部持ってくれた事です。友人も自分の物が沢山ありましたが、ガンとして私に持たせませんでした。涙の出る程、嬉しく感動しました。(中尾のMさん)



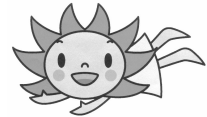
友人とスーパーに買い物に行つた帰り道、最近体調のあまり良くない私の荷物を全部持ってくれた事です。友人も自分の物が沢山ありましたが、ガンとして私に持たせませんでした。涙の出る程、嬉しく感動しました。感動=感謝です。(中沢のKさん)

【今月の問題】

Q 当店のキャラクター「さわインちゃん」は誕生して何年目になるでしょう??

- (A) 丸三年
(B) 三年二ヶ月目
(C) 三年四ヶ月目
(D) 三年六ヶ月目
(E) 三年八ヶ月目
(F) 三年十ヶ月目

さわインちゃんのお姉さんです!



前号クイズの答え

Q 最近、店長がちょっと感動したものがございます。どれでしょう??

正解は(D)パソコンの音声読みとりソフトでした。193件の回答中、正解された方は64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。

ハッピー券が5枚集まったら

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。ハッ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。

今年には横浜開港150年記念と合わせて旭区も誕生40周年を向かえました。さわインでも不定期に「地元の歴史」や「昭和の大開拓時代記録プロジェクト」で昔の歴史や写真を募集し、掲載させて頂いてまいりました。

地元を知ることで、より深く愛着を持って頂けたら幸いです。引き続きお便りや写真を募集しております。来月のテーマは、時間があつたら必ず行つてしまふ...という様なあなたのお勧めスポットを教えてください!

来月号の特集は...

「私のお勧めスポット」です