



この度の大地震に際しましては未曾有の大災害となり多くの被害者に対し心からお悔み申し上げます。

真岡市内でも大変な災害となり、会員皆様方にもそれぞれ被害に遭われた方が多くいらっしゃると思います。心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧と平穏な生活に戻れますようお祈りいたします。

お知らせ

——新年度を迎えて——

○さえずりは基本的に毎月末に発行されます。連絡員さんは速やかに事務局に取りに来て下さい。

○新たに携帯電話を所有された方は事務局に御一報下さい。

○別紙に「就業についてのアンケート」の集計結果がありますのでご覧になって下さい。

告知

——刃物研ぎ——

4月13日(水)事務所前・4月27日(水)真岡工業団地総合管理協会
9時～13時30分位まで

——入会説明会——

4月20日(水)総合福祉保健センター ボランティア室 9時30分～
☆☆どちらもお友達やご近所の方にお話ししてみてください☆☆

4月の行事予定

4月6日(水)10時～ 作業班長会議 総合福祉保健センターボランティア室

4月20日(水)9時30～入会説明会 総合福祉保健センターボランティア室

※行事・会議などで局長・次長が不在の場合もありますので確認のうえお越してください。



新年度事務局体制



- 局長 久保 幸一 (業務全般担当)
- 次長 松本 正廣 (業務全般担当)
- 山田 昌央 (業務全般担当)
- 石崎 歌子 (二宮地区担当)
- 野沢 里美 (真岡地区 屋外作業担当)
- 上野恵美子 (入力担当)
- 金田 直樹 (公共事業担当)
- 大塚 照美 (家事援助、筆耕、襖・障子班担当)



今年度も上記のメンバーでお世話になります。よろしくお願い致します。

裏面に続く

平成23年4月1日付で入会された方々です。よろしくお願ひします。

氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所
菅谷昇	荒町	高松忠勝	根本	石川広子	下籠谷
中村モモ子	田町	竹沢一子	根本	布施利男	伊勢崎
藤本和江	田町	武田光男	根本	柳田昭一	粕田
田中明美	西郷	上野広勝	東沼	田中孝義	上大沼
丸山裕光	龜山	飯島利子	東大島	浅香久男	下大曾
飯塚節子	下高間木	大塚行雄	飯貝	内山ツヨ子	久下田西
上原敏夫	並木町	上野功	京泉	小薬照男	石島
河部勝次	高勢町	田口悦子	京泉	野澤統治	境
脇坂美佐夫	高勢町	菊地辰雄	清水	藤下タケ子	久下田西
富永正敏	熊倉	石川政實	下籠谷		

災害伝言ダイヤルについて

災害時の安否確認に有効なのが災害伝言ダイヤルです。下記の要領で使用できます。

電話番号は **171** です。下記の手順で操作して下さい。

◎伝言をいれる場合

- ① 171 → 1 → 被災自宅の電話番号を市外局番からダイヤル
安否を確認したい方の電話番号を市外局番からダイヤル
- ② プッシュ式 1 # 伝言を入れて 9 #
ダイヤル式 そのまま伝言を入れます。

◎伝言を聞く場合

- ① 171 → 2 → 被災自宅の電話番号を市外局番からダイヤル
安否を確認したい方の電話番号を市外局番からダイヤル
- ② プッシュ式 1 # 伝言を聞いて 9 #
ダイヤル式 案内の後伝言が流れます。

※携帯電話も同じように利用できます。また、携帯の場合は画面上で登録することもできますが慣れないと少し難しいので通話の方がいいでしょう。

災害時の節約料理

災害時には水もガスも食糧も時間も節約が必要です。
そんな時便利なレシピを掲載してみました。



編集後記

3月11日、あの震災の中、様々な会員さんが就業中でした。後日話を伺うと、利用者さんを室外に誘導したり、混乱する高齢者を励ましたりと皆さん冷静に対応して下さいました。本当に頭が下がります。でも、どうぞ無理な作業はしないで下さい。「大丈夫、出来る」と思っても無理はダメです。皆さんにも大切な家族が、友達が待っているのですから。

おかずパンケーキ

- ・小麦粉…カップ1
- ・卵…1コ
- ・水…70ミリリットル
- ・ツナ缶…1個
- ・塩…ひとつまみ
- ・ポリ袋
- ① 材料をポリ袋に入れこねる。
- ② フライパンに少量の油をひき①のタネを絞りだして5・6分焼いて出来上がり。



白菜とツナのさっと煮

- 白菜 1/4 株、ツナ缶1缶
- 酒 大さじ2 みりん 小さじ2 しょうゆ 小さじ1.5
- ① 白菜は長さ5~6cmの棒状に切る。
- ② 鍋に白菜を敷き詰め、ツナを汁ごと全体に広げるようにのせる。
- ③ 調味料を全体にまわしかけ、鍋に蓋をして強火にかける。煮たってきたら火を少し弱め、3~4分煮る。器に盛り、お好みで一味唐辛子を振る。



別紙に就業者募集があります