



# さえずり

厳しい暑さが続いています。熱中症にならないように皆さんそれぞれ工夫を凝らしながら節電に励んでくださっていることと思います。しかし、過度な節電により体調を壊しては元も子もありません。無理のない節電で健康な夏を過ごして下さい。

## 要注意!!

毎日続く酷暑により体調を崩す会員さんが増えています。お仕事が忙しいのはわかりますが何より身体が大切。少しでも具合が悪いと感じたら無理をしないで休むという決断も必要です。

## 2012年版 会員手帳

ポケットサイズで使いやすいですよ!!

- ◎申込方法 代金を添えて連絡員さんに
- ◎代金 1冊 **290円**
- ※今年度から事務局負担がありません。
- ◎申込期限 8月10日(水)までに
- ◎手帳のお渡しは11月ごろです。

## 互助会旅行

### ——頑張ろう東日本!!復興支援旅行——

互助会の旅行の申し込みを配布しました。多くの会員さんのご参加をお待ちしています。



## 緊急

事務局所有のはしご(約15尺程度)をお持ちの方は至急事務局までご連絡下さい。

## 刃物研ぎ

8月10日(水)事務所前・8月24日(水)工業団地管理センター  
9時~13時30分位まで  
価格例 菜切包丁 330円 草刈り鎌 220円

## 8月の行事予定

8月10日(水)10時~ 総務部会 於 当センター会議室

※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ください。

## 新理事さん紹介

去る5月31日の定期総会において承認された新役員さんを順次紹介させていただきます。

副理事長 中村 勝博

市民の皆様の「健康と福祉」を担当しております。よろしくお願ひ致します。



二宮地区 西田 稔

主に植木の手入れをしていますが、草刈・立木伐採など頼まれた場合何でも出来ることは受けています。理事になって3期目になりますが、皆さんの期待に沿うように頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。

山前地区 國見 正則

センタースタッフの皆さんと会員の皆さんの力をお借りして全力で頑張りたいと思っています。



真岡地区 助川 典子

暑い中御苦労様です。除草作業をしている一会員として皆さんのご苦労はよくわかります。お互い十分気を付けて作業しましょう。微力ではありますが今後ともよろしく願います。



真岡地区 蒲谷 英昭

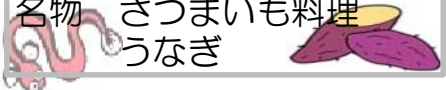
年齢 67歳と自己認識。特に肺活量と握力、それに食欲等が抜群？なぜか不明。おまけ トレードマークは頭の輝き!!



山前地区 濱田 修治

センター発展の為、共同共助の精神のもと、微力ですが頑張りたいと思います。

地名 埼玉県 川越市  
位置 埼玉県 南西部  
名所 時の鐘、菓子屋横丁  
名物 さつまいも料理  
うなぎ



教えて♡

ふるさと自慢

小江戸と呼ばれる川越は商家と蔵造りの街並み、川越城本丸御殿、シンボルの時の鐘、菓子屋横丁など見どころがいっぱいです。また、城下町の名残で鍵の手路、T字路、袋小路が多く七曲り路地があります。

春には喜多院の桜、夏は百万灯夏祭り、秋は川越祭り、冬はだるま市と四季折々のお祭りを楽しむことができます。特に秋の川越祭りは重要無形民俗文化財に指定されており、絢爛豪華な山車が市内を行きかう様は圧巻です。今年は10月15日(土)・16日(日)に開催されます。

人情厚い江戸っ子気質で心休まる城下町川越。新幹線と埼京線で1時間ほどです。ぜひ一度訪ねてみてください。

真岡地区 樽見 恵子



暑さで減退しがちな食欲。だからと言って水ものだけでは体力を維持することはできません。しっかり食べなきゃいけないのはわかっているけど暑さで料理する気力も失せ…。そこで短時間で簡単にできるスタミナ料理を紹介します。

スタミナ丼

材 料(2人分)  
牛肉 100g  
野菜炒めミックス 1袋  
(自宅にある残り野菜でも可)  
焼肉のたれ 適量  
すりおろしにんにく 適量  
サラダ油 適量  
ご飯 適量

作り方  
①牛肉は細切りにする。  
②フライパンにサラダ油をいれ①の牛肉を炒める。  
③牛肉の表面の色が変わったら野菜を入れて火が通るまで炒める。  
④焼肉のたれで味つけし好みの量のおろしにんにくをいれてご飯の乗せて出来上がり。

ぶっかけそうめん

材 料  
そうめん 適量  
トマト 1個  
きゅうり 1本  
ツナの缶詰め 1缶  
めんつゆ 適量

作り方  
①トマトときゅうりをさいのめに切る。  
②ツナの缶詰めの油分をきっておく。  
③茹でたそうめんを水にさらし水気を切る。  
④①と②をそうめんのにせめんつゆをかけて出来上がり。



元気だし(山形県郷土料理)

材 料  
茄子、胡瓜、茗荷、青紫蘇、葱、玉葱、生姜、オクラ、なっとう昆布、醤油  
作り方  
①野菜はすべてみじん切りにする。  
②①の野菜に納豆こんぶ(なければ普通の昆布を細かく刻んだもの)としょうゆをまぜて少しおけば出来上がり。  
※ごはんのにのせると食欲がなくてもツルっと食べられます。

編集後記

お隣の国韓国では偶然お友達に会ったりすると必ず『ご飯食べた?』と聞くそうです。それだけ食べるということは大切ということなんです。しっかり食べて酷暑を乗り切りましょう。