

回覧 — 千坂 —

婦人会だより

平成24年 8月 吉日
千坂校下婦人会

平成24年5号

残暑お見舞い申し上げます

会長 佐藤 佳世子

私たちを楽しませてくれたロンドンオリンピックも、これまで最高数のメダル38個獲得という好成績で終了しました。バレーボールやサッカー、卓球や水泳の団体戦の活躍は、テレビ観戦に思わず力が入り私たちに元気をくれました。チームワークで力を発揮する姿に日本人の特質を見るのは私だけではなかったようです。私たちがみんなのために力を発揮できるそんな婦人会でありたいと思います。

8月26日(日)は千坂校下防災訓練の日です。皆さんもぜひ各町会の訓練に参加して日頃の地域の絆を強めてみませんか？



活動報告

☆校下納涼盆踊り(公民館主催・各種団体共催)☆ 8月4日(土)

夕暮れにはまだ早いながら、午後7時から千坂小グラウンドで開催されました。小藤公民館館長のあいさつの後、炭坑節で踊りが始まりました。浴衣を着た子供会の子どもたちや婦人会の女性たちがやぐらの上で踊り、暗くなるころには踊りの輪も大きくなりました。



☆金沢市婦人会の環境活動への取組み☆

金沢市婦人会では省エネ節電アクションプラン2012

取り組みシート(石川家庭版環境ISO)を実行中

千坂校下婦人会でも連絡員を中心に取り組んでいます

たとえば省エネ節電の項では…

〈エアコン〉

節電効果

- ・冷暖房時の室温が適温になるよう設定する(室温の目安: 夏28℃, 冬20℃) → 10%削減
- ・冷暖房を使うときは、扇風機などを併用し、空気を循環させる → 5%削減
- ・早めのスイッチオフを心がけ、無理のない範囲で使用時間を短くする → 50%削減
- ・無理のない範囲で、エアコンを使う代わりに扇風機やうちわを使う → 50%削減

〈料理〉電気ポットの保温は控え、そのつど沸かす

→ 4%削減

〈掃除機〉部屋を片づけてから掃除機をかける

→ 1%削減

省資源の項では…洗濯物はまとめて洗いをする

ごみの削減の項では…調理方法を工夫して調理くずなどゴミを減らす
生ごみは水切りをしてから捨てる

全48項目から節電8項目以上、省資源・ごみの削減
それぞれ3項目以上を選びチャレンジします

！今年も猛暑で大変ですが、できることに取り組んでみませんか？！

期間は7～9月
の3か月

れんこん学級第3回 講習会「AEDと救急救命法」のお知らせ

- 日時 8月29日（水） 19：00～21：00
- 場所 千坂公民館2階ホール
- 講師 金沢市消防局警防課職員の方
- 持ち物 筆記用具、れんこん学級学習ファイル
動きやすい服装で参加ください

* 29日は第4回フラワーアレンジメントの申し込みの締め切り日です。
申し込みは申込書または学級長麦田へのTELでお願いします



もし夏野菜 がたくさんあった時のレシピ

ゴーヤの佃煮

- 材料 ゴーヤ(種を含む)1キロ、 らっきょう酢・しょう油各カップ1、
ざらめ糖・上白糖各100g、しらす干し1パック、花かつお・白ごま適量
- 作り方 ①ゴーヤを縦半分に切り、ワタと種を取り除き、2～3ミリの厚さに切る
②鍋に湯を沸騰させ火を止めてから、①を15分間入れた後、水気をしっかり絞る。
③鍋に酢、しょう油、ざらめ、上白糖を入れてひと煮立ちさせ、砂糖が完全に溶けたら②としらす干しを加え、中火で汁けがなくなるまで煮る。
目安は30～40分。火を止める前に花かつおと白ごまを入れて混ぜる。
* 佃煮が余ったら冷凍保存ができます。

きゅうりのポリポリ漬

- 材料 きゅうり10本 生姜・鷹の爪 適量
A {砂糖 50g しょう油120cc 酢50cc}
- 作り方 ①きゅうりは8mmの小口切りにする
②Aの調味料を鍋に入れ沸騰させる
③Aが沸騰したら火を止め、熱いうちに、キュウリ・生姜・鷹の爪を入れ混ぜ合わせる
④冷めたらだしだけ再び沸騰させ、きゅうりをまた漬け込む
⑤これを4～5回繰り返す
* Aのだしは砂糖や生姜・鷹の爪を各家庭の味に調節してください。
冷蔵庫で1週間程度保存できます。

