

緑町コミュニティだより

発行 緑町コミュニティ協議会

〒180-0001 武蔵野市緑町3-1-17

TEL・FAX 0422-53-6954

創立30周年記念誌へのご寄稿のお願い

当コミセンは今年で創立30周年を迎えます。

記念の行事に花を添えるべく、記念誌を発行することになりました。

住民とともに歩んだ30年、これからともに歩む「コミセン」として、『住民の声』の一頁を企画しました。

住民の皆さまの忌憚のないご意見、川柳、標語など、コミセンに関する皆さまの思いを自由にお寄せください。

期限は7月末日まで。当コミセンへ。

編集担当



編集会議を重ねながら
30周年記念誌作りをおこなっています。

7月の行事です。皆様のご参加お待ちしております

生活習慣病予防料理講習会

旬の食材で水分代謝を

高めましょう！

日時 7月9日（土）午前10時～

会費 600円（当日回収）

電話申し込み可能

参加数 10名 持ち物 エプロン・三角布・

皆で楽しく、いろいろな料理にチャレンジしてみましよう！

こどもと大人の輪なげ大会

さあ！みんなで楽しく

輪！輪！輪！♪

日時 7月17日（日）午後1時～

会費 無料

参加数 40名 お楽しみ賞品ありますよ。

★ 軽いスポーツの出来る服装、履物でお願いします。

楽しい一日を過してみませんか？

何点取れるかな？ お楽しみに！

自転車安全利用講習会

（武蔵野市交通対策課協力）

内容 安全走行及ルールの説明他

日時 7月26日（火）

午後2時～3時30分（予定）

会費 無料

場所 緑町コミセンホール

申込不要 当日受付 お気軽にどうぞ

★講習会参加のメリット★

- 自転車安全利用認定証
（新規受講者は3年間、再受講者は5年間）
- TSマーク付帯保険の助成（1,000円）
*武蔵野市内在住の方のみ
- 有料駐輪場定期利用の優先措置
（応募状況により必ずしも利用を保証するものではありません）

フリーマーケットに参加して

緑町コミセンのフリーマーケットは2回目の参加となりますが、出店者それぞれが婦人服、紳士服、子供服、アクセサリ、靴、生活雑貨等用意している間にもう沢山のお客様が並び、開店と同時に面白い商品の手に取り、笑顔でお買い物されているのを見て、これも地域の方とのコミュニケーションの場であると感じると同時に、参加して良かったと思える1日でした。

最後に、キッチンにてお楽しみカレー作りのスタッフの皆様ありがとうございます。

緑町1丁目 飯村 ゆう子



フリーマーケットの様子



（左の写真上・下は防災訓練）



<館内防災訓練を行いました>

館内防災訓練が5月16日に行なわれ、武蔵野消防署より10名（地域防災係・自衛組織係）、市防災課より2名の支援を頂き、運営委員・協力員を含め、総数41名が参加した。

「大地震が発生して大きな揺れにより調理室から火災が発生した」ことを想定し、訓練内容は、コミセン自衛隊長の指揮により、館内通報者、初期消火者、利用者避難誘導者がそれぞれの役割を的確に実行して、利用者全員を「ふれあい公園」に安全に避難させるというもの。避難通路内の煙も体験した。その後、消防署員による「自宅でできる自分の身を守る」講話を頂き終了した。

今回の訓練結果について、武蔵野消防署より優良防火対象物認定通知書を6月10日付けで頂きました。皆様のご協力に感謝いたします。

防火管理者 越智 征夫

《腸内細菌と上手に付き合う！》

わたしたちの腸の中には、さまざまな細菌類が住んでいます。重さにすると1kg以上になります。

この細菌類は、乳酸菌やビフィズス菌などの調子をよくするもの（善玉菌）、大腸菌やウェルシュ菌など増えすぎると体調をくずすもの（悪玉菌）、そして腸の調子によってどちらかにつくもの（日和見菌）があります。善玉菌が活発に活動すると、①免疫機能の向上 ②余分な糖や脂質などの消化・吸収や排泄 ③ビタミンやホルモンの生成 ④便秘や下痢の予防 ⑤肝臓・腎臓・脳などの働きに関与、など良い影響があります。腸内で適切な状態で細菌が活動するためには、食生活が大切です。

- * 発酵食品を摂る。乳製品（ヨーグルト・チーズ）、納豆、みそ、ぬか漬け、キムチなど。
- * 水分を1日1500mlくらい摂りましょう。
- * 植物性油脂は大さじ1杯くらいは必要です。
- * 食物繊維（果物、こんにゃく、大豆など）と不溶性食物繊維（玄米、ごぼう、きのこ類など）の両方を摂るように心がけましょう。
- ◎ 過剰なストレスや、病気などで飲んでる薬の種類や期間などにも影響されます。

～腸内細菌と上手につきあう工夫～

生活習慣予防料理講習会

* あじのオープン焼き

〔材 料〕	〔一人分〕
あじ(三枚おろし)	2枚(65g)
トマト	50g
日本酒	大さじ1/2
スライスチーズ	1枚
塩	少々
パン粉	5g
ケチャップ	大さじ1・5
レモン汁	小さじ1/2
無糖ヨーグルト	大さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2
パセリみじん切り	適量
ベビーリーフ	10g

〔作り方〕

- ① あじは日本酒と塩をふって、5分おく。
- ② トマトは半月型の薄切りにする。スライスチーズは半分に切る。
- ③ ケチャップ、レモン汁、無糖ヨーグルト、こしょうを合わせておく。
- ④ オープンの鉄板にクッキングシートをひいて、パン粉の半量を二つ、楕円形に置く。
- ⑤ あじの身の方に③を塗って④の上に置く。その上にさらに③を塗る。
この上にトマトとスライスチーズを乗せ、さらにパン粉でおおう。
- ⑥ ⑤の上にオリーブ油をかけて210度のオーブンで、火が通るまで10～12分焼く。
- ⑦ ⑥にきざみみパセリを散らす。
皿に盛り付けてベビーリーフを添える。

《長芋入りすまし汁》

〔材 料〕	〔一人分〕
だし汁	1200cc
しょう油	小さじ1/2
日本酒	小さじ1/2
長芋	20g
片栗粉	大さじ1/2
刻み小ネギねぎ	7g
しいたけ	20g

〔作り方〕

- ① 長芋はすりおろして、片栗粉と刻んだ小ネギを混ぜておく。
- ② しいたけは斜めに細く切る。出し汁にしょう油、日本酒、しいたけを入れて火にかけて、沸騰したら火を止める。
- ③ ①をスプーンですくって②に入れる。
- ④ 再度火をにかけてひと煮立ちさせる。



出し汁・基本

水 500cc だし昆布 2g かつおぶし 5g

* 温野菜のヨーグルト ソースかけ

〔材 料〕	〔一人分〕
にんじん	40g
じゃがいも	40g
いんげん	20g
ギリシャヨーグルト	10g
麦みそ	1・5g
レモン汁	少々

〔作り方〕

- ① にんじんとじゃがいもを、6～7mm厚さに切る。
じゃがいもは水にさらす。
- ② ①を蒸し器で、軟らかくなるまで蒸す。
- ③ いんげんは茹でておく。
- ④ ギリシャヨーグルトと麦みそをよく混ぜる。
レモン汁で味を調整する。
- ⑤ ②と③を盛り付けて④をかける



みんなの広場・地域情報

緑町地域集会（クリーンむさしのを推進する会）

6月12日（日）緑町都営アパート第二集会所で、緑町地域集会が行なわれました。

クリーンセンター参事の木村さんより、新クリーンセンター建設について、これまでの状況の詳しい説明がありました。

緑町1丁目町会長より、町会の資源回収の内容などの発表がありました。また、団地のベランダで生ゴミ堆肥で野菜作りをされていていらっしゃるそうで、とても美味しいトマトやブロッコリーを収穫されたお話も聞く事ができました。

クリーンむさしのを推進する会はゴミ減量運動団体です。

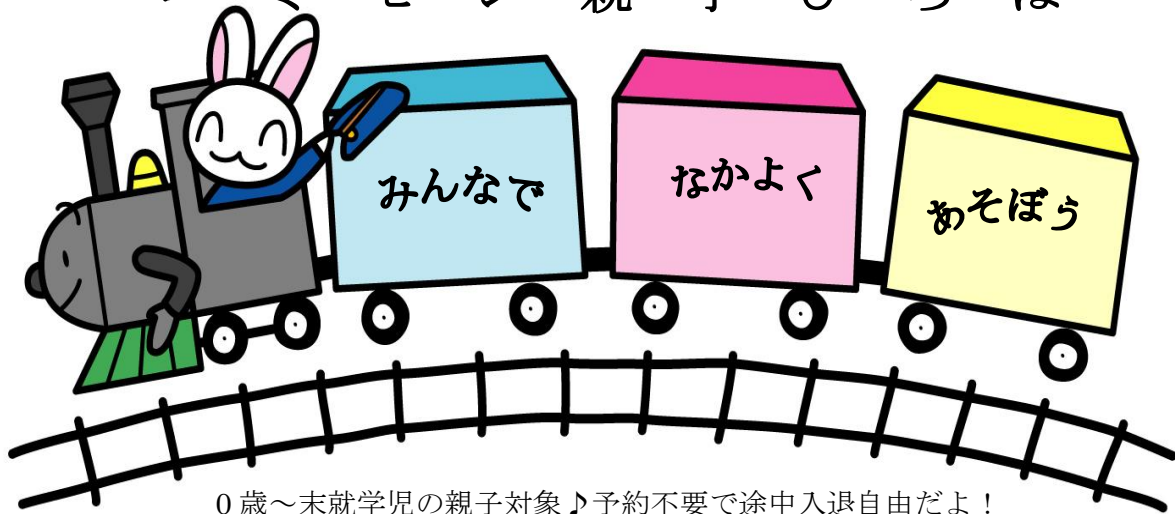
- ・ 傘（不要傘布）で自転車カバー（リサイクル）の作り方を教えて頂きましたので早速作ってみます。
- ・ 皆さんもゴミ減量にご協力をお願いします。

K K



（地域集会）

コミセン親子ひろば



0歳～未就学児の親子対象♪予約不要で途中入退自由だよ！

地域の方たちと情報交換など楽しくおしゃべりしましょう。

日時 7月28日（木）10時～11時30分

スカットボール優勝

6月12日（木）武蔵野総合体育館で武蔵野武老連主催スカットボール大会が行なわれました。

36チーム中、緑町の団体「みどり会（会長 植村進）」が優勝されました。

緑町の老人クラブは 愛光会、けやき会、みどり会の3団体です。いつでも入会OKだそうです。

編集後記

コミセンだよりの発行が遅れ、申し訳ありませんでした。最近、原稿が不足気味です。地域のことなど、どんな小さなことでも良いのでお知らせください。編集員一同、お待ちしております。

イベントも沢山ありますので是非ご参加ください。

広報部員一同