

綾瀬の
地場産物で!

「おいしく健康クッキング」 暑い夏を乗り切る簡単レシピ!

《夏野菜のサルサ風ソースがけ》2人分

【材料】トマト小1個・玉ネギ1/4個・ピーマン1個・
A【酢(レモン汁)大さじ1・砂糖小さじ1/2・塩小
さじ1/5・オリーブ油大さじ1と1/2】
《1人分のエネルギー129kcal・塩分相当量0.5g》

【作り方】①トマトは1cm角に切り、種が多い場合
は取る。玉ネギとピーマンは粗いみじん切りにす
る ②①をボウルで合わせ、Aの合わせ調味料を
加えて混ぜ、サルサ風ソースの出来上がり



トマトは1cm角に切り、
種が多い場合は取る

玉ネギとピーマンは
粗いみじん切り

完成!

トマト、玉ネギ、
ピーマンをボウルで
合わせ、Aの合わせ
調味料を加えて混ぜ、
サルサ風ソースの
出来上がり



魚のソテーに

オムレツに



カンタン!
おいしい!

サルサ風ソースを魚のムニエルやフライ、焼いた肉、
オムレツ、厚揚げなどにかけて食べてください。暑い
この時期、サッパリとしたメニューに仕上がりに、食欲
が湧きます。パンに挟むなどアレンジもおすすです。
サルサ風ソースに使われてる夏野菜は水分やミネラ
ル・ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれます。トマ

トに含まれるリコピンやピーマンに多く含まれるカロ
テンは油との相性がよく、オリーブ油と一緒に取るこ
とで吸収が高くなり、免疫力を上げる栄養素を効率よ
く取ることができます。綾瀬の旬の野菜を食べて熱中
症予防をしながら、暑い夏を乗り切りませんか。
健康づくり推進課 ☎77・1133

総合計画でつくる 持続性ある未来 第4回



地域に子どもが いなくなる!? 少子化の進行

少子化は全国的な傾向として進行しており、本市でも、今後の10
年間で一層進むことが、推計から分かっています。
皆さんは、学校のクラス数が減っている話などを聞いたことが
あるでしょうか。このまま少子化が進み続けられれば、地域活力の衰
退が進み、綾瀬の未来を担う子どもたちがいなくなってしまうか
もしれません。
次期総合計画では、子育てしやすい環境づくりや非認知能力
の向上支援、学校の規模に応じた学習環境の質の向上を進める
ことで、少子化を完全に止めることは難しくても、子育て世帯
が住みたい・住み続けたいと思えるまち、子どもたちが地域に
誇りを持てるまちを目指します。
企画課 ☎70・5635

蚊による感染症に注意

デング熱やジカ熱は、ウイルスを蚊が
媒介して感染しますが、発症しないこと
も多い病気です。発症した場合でも、一
般的に1週間前後で回復しますが、まれに
重症化することがあります。蚊に刺され
て3~7日ほどで高熱、関節痛、発疹など
の症状がある場合は、医療機関を受診し
てください。
▶予防のための注意事項▶蚊の多い場
所へ行くときには、長袖シャツ、長ズボ
ンを着用し、肌を露出しない▶必要に応
じて、虫よけ剤などを使用する▶蚊の幼
虫を減らすために水たまりなど
を除去する
健康づくり推進課
☎77・1133



市内のちょっと珍しい 文化財を紹介② 巡礼街道-前編-



巡礼街道を知っていますか

巡礼街道とは、坂東三十三観音の
札所を巡る巡礼者が通った道のこと
で、現在も各地にその痕跡が残って
います。
坂東三十三観音巡りは、西国三
十三番札所巡りや四国八十八か所巡礼
と同じように、旅をとおして仏にふれ
て苦しみや悩みから救われようとする
信仰です。鎌倉時代初期、源頼朝
らにより札所が開設されたといわれ
ています。当初の巡礼者はほ
とんどが修行僧でした。室町
時代中期以降になると庶民
へも巡礼が広がりましたが、
庶民が本格的に巡りはじめた
のは江戸時代中期に入っ
てからでした。
太平の世が続き、不安定
な情勢の地域が少なくな
ったことで安心して移動が
できるようになったことや、交通
路の整備も行われ、歩きやす



第14番弘明寺の仁王門

くなったことがその要因と考えられ
ます。
庶民の巡礼者が増加した背景に
は、当時は庶民の旅行は禁じられて
いましたが、湯治目的や、伊勢参り
に代表される信仰に関するものであ
れば遠くへの移動も許可されてい

ことも挙げられます。信仰のほ
かに観光という面もあったよう
です。
坂東三十三観音巡りの札所は
関東一円に設置され、全行程は
約1300kmに及びます。巡る順番
は自由で、目指す寺に着くと持
参の納札を納め、経典をあげて
納経帳に印を押してもらいました。
県内には9つの札所があり、
第1番杉本寺(鎌倉市)や第14番
弘明寺(横浜市南区)と第8番星谷寺
(座間市)をつなぐ道が綾瀬市内を
通っています。
今回の巡礼街道-後編-では、市内
に残る巡礼街道と市周辺の同街道に
ついて見ていきます。
生涯学習課 ☎70・5637



(左)わかされの標柱
(座間市)
巡礼街道と星の谷道
(星谷寺と座間丘陵
東部の開墾地を結ぶ
道)の交差点。江戸の
ころから道標があっ
たといわれる。
(右)第8番星谷寺

7/19 (日)

お久しぶりです! 綾西のバザール大市再開です。 広告

縮小規模ながら、皆様にお会いできて嬉しい限りです

【最近ご相談頂いた工事は・・・】

ベランダの防水・排水管の詰まり除去・アルミ面格子交換 他

窓まわり・水まわりの Specialty

有限会社 ティー・エスラウンド

〒252-1108 綾瀬市深谷上8-3-30

フリーダイヤル **0120-33-5643** 検索 市役所HPからもどうぞ

厳しい暑さにおススメです。

窓の外にはスタイルシェード、室内にはインプラスで
断熱対策をしましょう。お気軽にご相談下さい