



ゴーヤ

ゴーヤは好きですか？実はゴーヤは元々沖縄での呼び方であり、和名は「ツルレイジ」と言います。強烈な苦みを持つゴーヤ、実は未熟な青い実を食べると苦いそう。熟した実は黄色く柔らかくなって、赤いゼリー状の甘い実が入っていると…ゴーヤは夏バテにも効果があるので、この夏ぜひチャレンジしてみてください！

Let's★Summer

メヌエツトを発行してから3度目の夏がやってきました(O*UωUpq)*
暑い日が続きますが、体調など崩している方はいませんか？外が暑い
ため、室内の冷房など低く設定しているととても心地よいと思います。しか
し！身体が耐えられる気温差は5度位が限界らしいです。それを超えると
身体に負担がかかり体調を崩しやすくなってしまいます。今一度冷房の
設定を確認してみてください(*´▽´*)ヨソクオネガイマス

また、今回は裏面に、選挙について載せています。20歳を迎えた人は、
選挙には参加されているでしょうか？

今年の6月から満18歳の人には選挙権が与えられることとなりました。
そのことについて少しだけ触れておりますので、是非とも目を通してくだ
さい。+(*)`▽`*(*)+。

居場所イベント毎月開催中

みなさん、お元気ですか。

サロン・ド・ツキイチも4月から3回開催し、いよいよ7月で4回目です。

これまでは、4月「おにぎらず」、5月「ばら寿司」、6月「お好み焼き」と
展開し、7月は！……乞うご期待(笑)

7月は月末31日(日)11時からですよ！
はじめてで、行きづらいという方も、勇気の一歩で、仲間作りを！



浦田事務局長

いつも参加してる人も
初めての人も
ぜひ一度のぞいてみてください！(*▽*)ノ

News!!

●夏のイベント情報@関西

『祇園祭』

7月1日～7月31日

日本三大祭りの一つと言われる祇園祭、京
都の夏の風物詩でもあります。
しかし歩行者天国になり出店が出るのは、
前祭の二日間だけ！お間違えなく！

15日(金) 宵々山
16日(土) 宵山

『びわ湖花火大会』

8月8日(※雨天時は12日に延期)

約1万発の花火が打ち上がります。特に、
打ち上げ連射花火である“スターマイン”の
種類が豊富です。

中でも、“湖上自爆”と呼ばれる水中スター
マインは琵琶湖花火ならではの。静かな湖面
に迫力のある音と共に光が反射する様は
必見です。

『黄金遊園地からの脱出』

-10億ペリ-を盗み出せ！-

7月22日～9月25日

7月公開予定の映画『ONE PIECE FILM
GOLD』と『リアル脱出ゲーム』がコラボ！！

ひらかたパークで行われます。

時間無制限のフィールド型脱出なので、脱
出初心者でも安心。

遊園地のアトラクションを楽しみながら、麦
わら一味と共に巨大金庫を見つけ出しては
いかがでしょうか？

今月のオススメ映画！

『貞子VS伽椰子』



「どっちの呪いが最強か」

あの「リング」シリーズの貞子と
「呪怨」シリーズの伽椰子が
夢の対決！
昨年のエイプリルフールにネタとし
て上がった企画がなんと実現!!
貞子と伽椰子の呪いは
どちらが強いのか？
この夏は恐怖の対決がやってくる

公職選挙法改正 高校三年生が 有権者に！



多くのSNSツールの広がる今、
どんな選挙運動ができるのか確認してみよう

- 選挙権が平成28年6月19日以降に公示される国政選挙から、**18才以上**に引き下げられることになりました。
- 選挙権年齢の引き下げは、これからの日本を生きていく18歳、19歳の方々に、現在そして未来の日本の在り方を決める政治に関与してもらいたいという意図からなされたものです。
- 選挙は投票による政治参加です。ぜひ投票へ行きましょう。

満18才であれば できること

- 友人、知人に直接投票や応援を依頼する
- 選挙運動メッセージを掲示板、ブログ等 に書き込む
- 選挙運動の様子を動画サイトなどに投稿する
- 電話により投票や応援を依頼する
- 選挙運動のメッセージをSNS等で広める（リツイート、シェア等）

投票以外にできる 選挙活動！！



満18才以上であっても できないこと

- 電子メールを使用した選挙運動
 - 公示日、告示日前の選挙運動
 - 当選を得る目的で無償提供などの財産上の利益の提供を申し出ること、受けること（買収）
- ※これらに違反すると、罰せられる可能性があるので注意！
- ＼(´Д`) ｺﾞｰﾁｬｲ!!

今月の簡単レシピ

簡単手作りゴマだれ♡冷しゃぶ！

1人分の材料

☆豚肉しゃぶしゃぶ用 100g ☆きゅうり 3/4本 ☆ほうれん草 1/4束
☆すりごま 10g ☆マヨネーズ 10g ☆醤油 大さじ 1 ☆砂糖 大さじ 1

手順

1. すりごま、マヨネーズ、醤油、砂糖を合わせてタレを作る
2. ほうれん草は湯がいて適当な長さに切る。きゅうりは千切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、豚肉をしゃぶしゃぶし、冷水にとる。
4. 野菜を敷き、上に豚肉を乗せ、タレをかけてできあがりー(・∀・)



<http://cookpad.com/recipe/3830126>

世界の名言

人生を楽しむコツは、どれだけバカなことを考えられるかなんだ
(ルパン3世)

IQ140に挑戦！

【問題】

A「自分が正直者です」
B「Aは嘘つきです。私が正直者です」
C「Bは嘘つきです。本当は私が正直者です」
さて正直者は誰でしょう？（正直者は1人です）



↓ご質問やご意見ご感想は、こちらまで↓

〒605-0862京都市東山区清水4丁目185番地
(075)531-9650