

広野文芸欄

季題 当季雑詠

広野町弥生句会

行々子先生選

宮下 純子
針供養母の好みのちらし寿司
春愁や机上にバイロン詩集あり
理髪店の鏡の中のシクラメン

阿部 真生
漁り火の遠くにゆるる雪の夜
さざ波の寄する磯辺や春近し
冬温き日のつづきをり不吉なり

西山子
団欒の茶の間に余寒持ち帰る
残雪の連山スーブ冷めにけり
点滴の光に春の沁み通る

塩 史子
白鳥のV字飛行や春近し
農夫等の種まく話盛りあがる
冬耕を追ひかけて来る鴉かな



遠藤健太郎

親と子と初浸す日を決めにけり
霞立つ早目にかかる朝仕事
青ぬたを好みし母に供へけり

酒井 津祢
花馬酔木思ひ出遠き浄瑠璃寺
如月の藪くぐり来て水速し
立春や日帰りの湯にさそはれて

悟 峯
春の雪載せしなだるる竹の藪
孫の顔思ひ浮かべて雛飾る
幼な兒の満面の笑み雛飾る

●俳句会 会員募集●

移りゆく四季折々の自然を深く心にうけてすぎゆく日々を文字にして詠んでみては如何でしょうか。

月一回二時間余りののどかな句会です。講師先生はいわき市より若き猪狩行々子先生。ずっと前から知っていたような人なつこい眼差しの文学の先生です。一句一句丁寧に読み上げて教えられています。俳句を作ってみたい御希望の方は

「俳句会 遠藤健太郎 ☎27-2412」まで

広野町二ツ沼総合公園直売所 利用組合員紹介

広野町二ツ沼総合公園直売所もおかげさまでオープンから2周年を迎えようとしています。今年度新たに組合員になられた皆様を紹介いたします。



坂本 ツルヨ さん

どんな物を出荷していますか？

ねぎ、キャベツ、大根、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、ヤーコン、切り花、鉢花

直売所に出荷してみたの感想は？

- 路地野菜なので出荷する品目が他の組合員と重なってしまう。できるだけ、珍しい品種を作付けして出荷するようにしたい。
- 学校給食に出荷するようになって出荷量が増えやりがいにつながっています。今年、作付け量を増やした品目もあります。



(有)アグリもんま さん

どんな物を出荷していますか？

お米(アヒル農法による)等

直売所に出荷してみたの感想は？

- アヒル農法等による環境にやさしいお米のよさを消費者にわかってもらって販路拡大していただいたい。
- 今年度、直売所では、埼玉県三郷市、静岡県伊東市のイベントに参加出店して私も出荷させていただきました。個人販売には限界があるのでこれからも各イベントに参加して広野産米をPRして販路拡大してもらえると助かります。
- 今は、土日のみの営業となっていますが、組合員、利用者が増え1週間をとおして営業できるようにしてほしいです。

お知らせ

- 広野町二ツ沼総合公園直売所の営業日…毎週土、日
営業時間…9時から17時(10月から4月)
営業時間…9時から18時(5月から9月)
- 広野町二ツ沼総合公園直売所利用組合では組合員を募集しています。組合の活動内容は、直売所、学校給食等への農産物の出荷、研修会等です。興味のある方のご加入お待ちしております。

加入希望される方は、右記へご連絡ください。 広野町役場 産業グループ ☎0240-27-4163

豆知識 禁煙を実行しよう!

たばこには、200種類もの有害物質が含まれています。

健康上にさまざまな影響をもたらすので、健康のためにも禁煙をしましょう。

禁煙を成功させるポイント

- 1 冷たい水やお茶を飲む
- 2 ガムや干し昆布などをかむ
- 3 散歩や軽い運動をする
- 4 深呼吸をする
- 5 しっかり睡眠をとる
- 6 禁煙外来を受診する。



一定の条件を満たせば、禁煙治療に医療保険が適用されます。
禁煙外来のある医療機関に問い合わせをしてみましょう。

たばこの害の軽減に役立つ栄養素

ビタミンA

粘膜を丈夫にする。
レバー、うなぎ、
緑黄色野菜など



ビタミンC

免疫作用を高める。
柑橘類などの果物、緑黄色野菜など

ビタミンE

ガン予防につながる抗酸化作用をもつナッツ類、大豆類、緑黄色野菜など
※抗酸化作用とは、有害な活性酸素を除去する作用

ポリフェノール

ブルーベリー、緑茶、りんご、玉ねぎなど

※これらの食品には、たばこの害を軽減する複数の栄養素が含まれていますが、これらを摂取すれば喫煙して良いということではありません。
これらの食品をしっかり摂りましょう!

吸いたく
なったら...

- ゆっくりと深呼吸をし、リラックスをする。(※数回繰り返す)
- 手のひらをおして刺激する。

健康カレンダー

| 月日 | 時間 | 事業名 | 場所 |
|----------|-----------------|------------|--------|
| 4月16日(木) | (受付)13:00~13:20 | 2歳児歯科健診 | 保健センター |
| 4月20日(月) | 10:00 ~ 11:30 | なかよしランド | 保健センター |
| 4月24日(金) | 13:30 ~ 15:30 | 機能訓練 | 保健センター |
| 4月27日(月) | 10:00 ~ 11:30 | なかよしランド | 保健センター |
| 5月7日(木) | (受付)13:00~13:20 | 10~12ヶ月児健診 | 保健センター |

ビタミンたっぷり野菜ジュース



ビタミン、ミネラル、
食物繊維がとれる

※セロリ、レタスは精神を安定させる効果があります。

セロリグレープフルーツジュース

材料 (1人分)

- セロリ…………… 1/3本
- グレープフルーツ (果汁100%) …… 1カップ
- はちみつ…………… 小さじ2

作り方

- ① セロリは筋を取ってざく切りにする。
- ② ミキサーに①のセロリ、グレープフルーツジュースとはちみつを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

レタスオレンジジュース

材料 (1人分)

- レタス…………… 2枚
- オレンジジュース (果汁100%) …… 1カップ
- レモン汁…………… 小さじ1
- はちみつ…………… 小さじ1強

作り方

- ① レタスは手でちぎる。
- ② ミキサーに①とオレンジジュース、レモン汁、はちみつを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎ 27-3040