

# 『回覧』

## 町内会だより 11号 2018.2.21

### (町内会の理念:地域活動+福祉+親睦+環境) 南本町町内会

お願い:町内会の回覧は(1ヵ月以上かかることもあります)すみやかに次の家に届けてください!!

#### 南本町町内会第2回お楽しみ会

運動不足の冬も少して終わります、ストレッチで体を目覚めさせました!!

2月17日(土曜日)午前10時から90分ほど二階堂先生を講師にお招きして、自分の体に合わせたストレッチと歩行訓練を行いました。

インフルエンザ、都合の付かなかった会員と参加した方は少なかったのですが、雪かきとは違う筋肉を使って体を動かして終わってみれば爽快感を感じることが出来ました。

「健康寿命を延ばそう・いきいき健康体操」のあとセブンイレブン七飯店の美味しいお弁当をいただき12時30分解散いたしました。



# 健康寿命を伸ばそう！

健やかな日常を過ごすために体を動かすことと食生活を見直しませんか！

☆クレソンはすごい野菜だった☆

2014年、アメリカの疾患予防管理センターという機関が発表した、「最も栄養素の高い果物と野菜のトップ41」の堂々1位を誇る野菜は何かご存知でしょうか？それが実は「クレソン」なのです。「クレソンとは一体なんだ！？」と思う方も多いかもしれません。実際、クレソンは付け合わせとしてよく使われており、メインとなるような食材ではありません。ステーキの横に添えられている野菜として覚えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



## < 『クレソン』の食べ方 >

**サラダ** 今やサラダブーム到来中で、ちょっと多めのサラダを食べる人がどんどん増えてきていますよね。そんなサラダとして『クレソン』を食べちゃいます！作り方は至って簡単。クレソンを塩こしょうで味付け、オリーブオイル・レモン汁・砂糖を混ぜたドレッシングをかければOK！他の野菜と合わせて食べるのもおすすめです！

**味噌汁** 日本人と言えば味噌汁！ということで、味噌汁にも合います。あの辛味がアクセントになって、目にも鮮やかな緑が。ただしビタミンは熱に弱く溶けだしていきます。味噌汁も残さず飲むことで解消されますが、塩分過多になってしまいます恐れがあるので程々にしましょう。

**天ぷら** これは絶対美味しいと予想できますよね！

印象としては「大葉」の天ぷらに近くなりますかね。脂っこさも軽減されるため、おすすめです。ただしやっぱり熱を加えるため、ビタミンが出てしまいます。他の野菜などと一緒に食べつつ、ビタミンを補給しましょう！

基本的にはどんな料理にも使えるのかなという印象ですね。

お肉料理には載せてあげるとなおよしです！



2月19日、中島にある七飯町の湧水池に自生している、クレソンを採取、発泡トレイで育てています。（採取1日目）

生育の過程を報告していきます。



# 平成30年度定期総会のご案内

時：平成30年4月14日(土曜日)午前10時30分～

場所：本町振興会館集会室

当初、4月7日(土曜日)で予定しておりましたが、8日の町長選挙準備のため本町振興会館の使用が出来なくなりましたので、4月14日(土曜日)に実施します。大勢の会員の参加をお願いいたします。



## 第4回役員会の開催日変更

当初、3月3日(土曜日)で予定しておりましたが、3月10日(土曜日)に変更して実施します。

時：平成30年3月10日(土曜日)午後5時～ 場所：本町振興会館集会室

## やきものサークル「陶紀会」(七飯町文化センター)で作品をつくっています!



2018/02/20

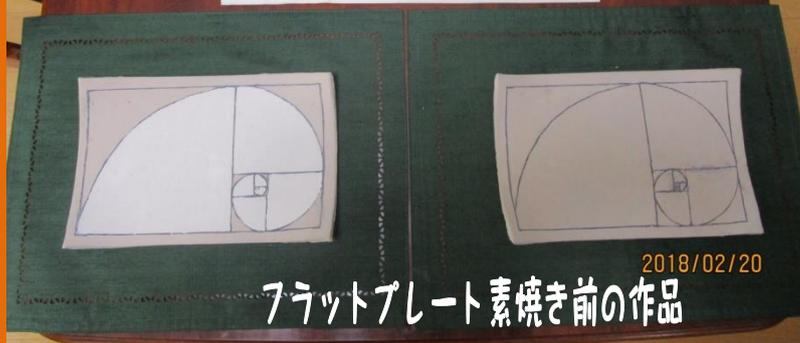
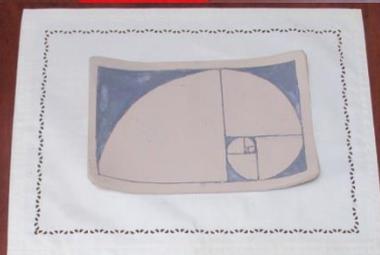


緑茶アロマポット

2018/02/20



作陶イメージ画像



フラットプレート素焼き前の作品

2018/02/20

# 道の駅なないろ・ななえグランドオープン



## ☆プレオープン☆

平成30年3月20日（火）10時～14時

町民限定で販売等を行います。

## ☆グランドオープン☆

平成30年3月23日（金）10時～18時

いよいよオープン町外から来るお客様だけの施設ではありません。

町民の憩いの場としてみんなで利用・応援して行きましょう!

# 毎日の除雪ご苦労様です!



七飯町社会福祉協議会から借り入れた除雪機で生活道路を確保しています!



異常に降り続く大雪に見舞われ雪かきに大変ご苦労されていることと思います。

町内会も高齢化で毎日の除雪も大変、3班吉田理容院さんの通りの事ですが、昨年は町の除雪機が入っていたのに今冬は一度も除雪されておられません。

何回か七飯町土木課に除雪要請をしておりましたが対応してくれませんでしたので、町長宛に2月15日付で要望書を出しました。

今冬はもう終盤ですが、七飯町社会福祉協議会の除雪機で生活道路を確保しており、来冬の事を考えると除雪して下さるボランティアも高齢化しており、いつまでも続けることができないので、今後も強く要望していきます。



## 町内会資源回収日は毎月1日に実施します!!

『捨てればごみ、分ければ資源』資源回収は町内会の活動財源になります!!

## 3月の町内会資源回収日3月1日（木曜日）