

# やえやま 4月号

八重地区協議会だより

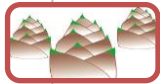
2018年 No. 163

発行：八重地区コミュニティ協議会 入来町浦之名4494番地2 電話・FAX：0996-44-4001



八重地区コミュニティ協議会  
八重地区コミュニティ協議会  
八重地区コミュニティ協議会

会長 前園正夫  
主事 水流裕司  
職員 中島知子



## コミュニティブランド市出店



2月18日(日)薩摩川内市主催の生涯学習フェスティバルの中でコミュニティブランド市に八重地区コミュニティ協議会(竹林同好会)が参加しました。穏やかな日に恵まれ、たくさんの品々を並べました。早堀たけのこを目当ての方は開店前から並んで買って頂き、店頭で並んでいた品物は午前中で完売しました。前日からたけのこ堀やそれぞれの出店品の準備など大変でしたがその甲斐がありました。竹林同好会の皆さんありがとうございました。



八重名産がずらり！



お客さんもいっぱい



竹製のコップでお茶のおもてなし



## ひまわり茶房



2月21日のひまわり茶房は21名が参加し食改の料理教室を行いました。男性も交じてエプロン姿で頑張っていました。今回のメニューは雑穀ごはん、鮭のムニエル、キャベツのピーナツからし和え、味噌けんちん汁でした。日頃の自宅の味と比べながら味わいました。物足りなく感じる方もおられたようですが体のことを考えるとこのくらいの味でいいんだと理解しました。せっかく学びましたので自宅でも薄味を取り入れてみましょう！



出来上がりはこの通りです



エプロン姿もばっちりです

### 食改の講習の資料から抜粋



#### 第6の栄養素「食物繊維」

食物繊維は体の中で消化吸収されませんが、他の栄養素の吸収を阻害したり、その速度を遅くしたりすることによって、私達の健康に大きく関係しています。他にも便秘の予防や腸内環境を整え、発がん物質などの生成を抑え、免疫機能が向上するなど様々な働きがあります。

身近なもので食物繊維とは

「大根、ニンジン、ゴボウ、白菜、カボチャ、キノコ、たけのこ、さつまいも、ブロッコリー、ホウレンソウ、ヒジキ、わかめ、バナナ、いちご、あんず」など

## まずは野菜から食べましょう

新年度のひまわり茶房は  
5月からの予定です。  
お楽しみに！







## はまろう会 植栽事業



2月19日(月)はまろう会では野崎緑貴園さんのご協力を頂き、植木の植栽をされました。少し大きめの木のようなので花が咲くのが早く見られるのではと今から楽しみです。通りがかりの人々の目を楽しませてくれることでしよう！今回、植えられたのは岩つつじ・さるすべり・つばき(侘助)桜(伊豆の踊子)・トキワマンサクなど名前も素敵ですね。皆さん、作業、お疲れさまでした！



### お知らせ



コミセンと事務所の渡廊下を日笠山覚さんが作って下さいました。雨の日は特に困っ

コミセンのセンダンの木が老木の為危険ですので伐採されました。中島正利さんにご協力いただきました。ありがとうございました。



買い物バスは4月3日  
4月17日の予定です。

コミュニティ協議会総会が4月15日(日)午前9時から開催されます。出席できない方は委任状の提出をお願いいたします。



# 八重地区コミュニティ協議会4月のカレンダー



| 日  | 曜 | 行事（時間）                  | 日  | 曜 | 行事（時間）                                |
|----|---|-------------------------|----|---|---------------------------------------|
| 1  | 日 |                         | 16 | 月 |                                       |
| 2  | 月 |                         | 17 | 火 | 買い物バス、可燃ごみ                            |
| 3  | 火 | 可燃ごみ、買い物バス              | 18 | 水 | 神岡自治会総会                               |
| 4  | 水 |                         | 19 | 木 |                                       |
| 5  | 木 |                         | 20 | 金 | 可燃ごみ                                  |
| 6  | 金 | 可燃ごみ                    | 21 | 土 |                                       |
| 7  | 土 | 福寿会第1回サロン(花見)           | 22 | 日 | 水戸温泉組合総会(9:00~)<br>八重自治会定例会花見(18:00~) |
| 8  | 日 | 粗大ごみ搬入(入来支所裏8:00~10:00) | 23 | 月 |                                       |
| 9  | 月 |                         | 24 | 火 | 可燃ごみ                                  |
| 10 | 火 | 可燃ごみ                    | 25 | 水 |                                       |
| 11 | 水 |                         | 26 | 木 |                                       |
| 12 | 木 |                         | 27 | 金 | 可燃ごみ・赤仁田自治会定例会                        |
| 13 | 金 | 可燃ごみ                    | 28 | 土 |                                       |
| 14 | 土 |                         | 29 | 日 | 昭和の日                                  |
| 15 | 日 | 八重コミュニティ協議会総会 9時~       | 30 | 月 | 振替休日                                  |

※都合により変更する場合があります。 ◎  
 印は65歳以上元気度アップスタンプ対象 事業  
 です。カードを忘れずにお持ちください。