

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing illustrations.



●「譲り合いの心」を読んで

6月号の上延生Sさんへ「譲り合いの心」を読ませていただき、Sさんの温かい心に感心させられました。私も上延生に住んでいると申します。性別も年齢もわかりませんが、Sさんに一言お礼を言いたくてペンをとりました。通勤路上、学校の近くの信号のない横断歩道のこと。車を止めたSさんに子どもたちが急いで横断すると、全員で会釈。それに感心するところまで、たくさん聞かれました。

住んでいる上延生、芳賀町を誇りに思います。みんなが思いやりと譲り合いの心で生活したら、誰もが幸せな気分を毎日過ごせることでしょう。

●ふるさとこぼれ話

東高橋 ひしみはこさん 6月に入った快晴の朝、私は広報はがの『ふるさとこぼれ話』が大変気に入っていること、一言書きたく投稿いたしました。芳賀町に嫁いで30年、思えば仕事に明け暮れ、芳賀町のことは何も知らずに過ごしてまいりました。幸いに子育ても終わり、少しずつ芳賀町の歴史など興味があるので、勉強してこのかかと思っている次第です。ごみ問題も主婦(特に私)には学ばねばと肝に銘じる日々です。



▲下高根沢 高松イクさん

●シャドーボックスを作りませんか?

シャドーボックスとは、同じ絵柄のプリントをそれぞれのパーツごとに切り抜き、重ね合わせて立体的につくる3次元クラフトです。

毎月第2木曜日の午前10時から水橋分館で教室を開いています。5、6歳から80歳代まで幅広い年齢層の方が体験しています。興味がある方は気軽にご連絡ください。

岡宮島まで

【☎028(67)4355】



食育 食べて元気!

食中毒予防にも効果あり 納豆



7月10日(なっ・とう)が『納豆の日』だと知っていますか。納豆には、抗菌、抗ウイルス作用があるといわれています。食中毒の多い夏場こそ、納豆に注目です。

納豆の抗菌作用は納豆菌の働きによるものです。その優れた効果はさまざまな研究からすでに明らかになっており、納豆菌をチフス菌と一緒に培養したところ、チフス菌の発育を阻害したり死滅させたなどの効果が報告されています。これは大腸菌やコレラ菌にも同様の作用があります。

ところで、どうして納豆菌にはこうした抗菌作用があるのでしょうか。納豆菌が生み出す物質に、ジコピリン酸などの抗菌物質があります。これらが腸内の病原菌の発育を抑制しているのです。また、この効果は時間が経ってもほとんど低下することはない

なく腸内で持続することがわかっています。さて、7～9月は食中毒の多く発生する季節です。納豆の抗菌作用はもちろん、食中毒菌に対しても効果を発揮します。これまでの研究で、ブドウ球菌やO-157などの食中毒に対しても強い抑制効果があることがわかっています。食中毒が心配な季節だからこそ、予防のために毎日の食事の中に役立てたいものです。

こうした納豆の強い抗菌作用は、腸内に必要な乳酸菌などの善玉菌へは影響を与えずに、普段は腸内にいないような菌にのみ効果を発揮するという利点があります。さらに、乳酸菌などの善玉菌が増える働きもあります。まさに体にやさしい優れた食品といえるでしょう。

☎学校教育課学校教育係 【☎028(677)6024】