

野菜ソムリエ NAOMIの 野菜を食べよう☆

アスパラガス (キジカクシ科 クサスギカズラ属)

アスパラガスはヨーロッパ原産のユリ科の多年草植物です。収穫期には1日に10～20センチメートルも伸び、地上に伸びてくる新芽の茎を食します。和名「キジカクシ」は、葉が茂るとキジが隠れるほどになることから言われます。

アスパラギン酸の健康効果

アスパラギン酸はスポーツドリンクや栄養剤、サプリメントなどスタミナ維持に活用されている成分です。
●疲労回復 ●体調を整える ●アンモニアを解毒する作用 ●スキンケア

グリーンアスパラの 冷製ポタージュ

- 材料**
- グリーンアスパラガス 大5本(110g)
 - 水 適量
 - コンソメ(顆粒) 5g
 - 玉ねぎ 50g
 - 塩・油 適宜
 - 生クリーム 30cc

作り方

- ①グリーンアスパラと玉ねぎを小口切りにする。
- ②鍋に油を入れ①を炒める。
- ③玉ねぎが透き通ったら、鍋に水とコンソメをひたひたに入れ、5～10分煮込む。
- ④③を冷まし、ミキサーにかける。
- ⑤④に生クリームを混ぜて塩で味を調える。

下ごしらえのコツ

茹でても、焼いても、揚げても、鮮度がよければ生でもおいしく食べられます。根元の硬い部分は折って、皮をむくとよいです。茹でる際は、沸騰したところに茎の方から入れましょう。固ゆででザルに上げ、自然に冷ますことで、アスパラガスの甘い香りが残り、おいしく仕上がります。



幼い頃から本に親しみ、女学校の頃から詩を書くようになった螺良さんは、今でも詩を通じたお仲間がたくさんいます。できあがった詩集をいろいろと批評してくれ、お互いを確認し合える素敵な関係が伺えます。教師として町内の学校においても鞭をとっているときも、本に近い



芳賀町人 発見! 螺良 君枝さん(84歳・下高根沢)

環境があつたことが今まで続けられた要因の一つのこと。
ご自身の作品集として2冊目となった今回の詩集を作るきっかけは、東日本大震災。住宅などに被害を受けた螺良さんは、片付けの毎日から腰を悪くし、それでも頑張ろうと詩を書き溜めました。
そして、詩の仲間との例会で書き溜めた詩を披露、批評をもらう。生きていくことを実感することができたと笑顔でおっしゃいます。詩は、紙と鉛筆があればできるお金のかからない趣味とのことですが、とても奥が深く、仲間も広がり、年齢にかかわらず楽しめることも魅力といえ

「生きる」ことが輝いて見える。そんな螺良さんは、次の目標もお持ちのようで、3冊目の準備をされているとか。素敵ですね。
お前は逞しい どんな場所でも根を張り葉を広げる
コンクリートのすき間から
這い上って風にそよぐ
トタン屋根に居座って
青空と会話する
(中略)

美し芳賀野

～バラ園～
(稲毛田の見木英夫さん宅)

手入れが行き届いた庭に、大切に育てられている100種類以上のさまざまなバラが、優雅な香りを放ちながら見事に咲き誇ります。



わが家のオンリーワン

企画情報係【☎028(677)6099】

あなたのかわいいペットを紹介します。とっておきのショットをお送りください。※毎月10日締切



るるあちゃん(イタリアン・グレイハウンド、8歳、メス)
関本陸英さん(稲毛田)
優雅で気品ある身のこなしが特徴で、小型犬の中では走るのが一番速い犬種。さみしがりで甘えん坊なので、寝るときはいつもお母さんと一緒に寝ます。

●必要事項

動物：名前、動物の種類名(例…柴犬、三毛猫)、性別
飼主：氏名(フルネーム)、住所(大字のみ掲載します)、電話番号(掲載はしません、掲載事項に関して確認が必要な場合係からご連絡します)

●応募方法

写真(実物またはデータ)を、一言コメント(あれば)・上記必要事項と併せて係へ提出

芳賀地区急患センター 休診します

● 芳賀地区急患センター【☎0285(82)9910】
● 休診日/7月25日(土)・27日(月)
● 対応医療機関/真岡病院
真岡市荒町3-45-16
TEL0285(84)6311
● 診療時間…休診日の18:30～21:30のみ
※できるだけ診察時間内にかかりつけ医療機関の受診をしましょう。

子育て世帯臨時特例給 付金の申請受付中です

● 健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】
児童手当を受給している人に「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。
対象者には平成27年度児童手当現況届と一体化された申請書を送付しましたので、申請が済んでいない人は、お早めに健康福祉課へ申請してください。給付金制度の詳細は、町ホームページをご覧ください。
● 申請期限/9月1日(火)

親子クッキング講座

● 生涯学習センター【☎028(677)0306】
● 内容/調理実習(バイキング形式で食べ物を選ぶ力を学びます)
● 講師/町食生活改善推進員
● 日時/8月1日(土) 10:00～13:00
● 場所/生涯学習センター
● 対象/年長から小学生までの親子
● 定員/先着10組
● 参加費/1人200円
● 持参物/エプロン、手ふき

芳賀都市医師会主催「町民公開講座」

● 健康福祉課健康係【☎028(677)6042】
● 講演会テーマ/「ロコモティブシンドロームとは?」～いつまでも自分の足で歩き続けていくために…健康寿命を延ばそう!～
● 講師/とちぎリハビリテーションセンター センター長 星野雄一氏
● 日時/7月5日(日) 12:30 受付、13:00 開演
● 場所/農業者トレーニングセンター 2階研修室
● 参加費/無料
● 申込/健康係へ電話予約

テレビや雑誌等でおなじみの 筑波大学大学院教授による講演会

● 健康福祉課健康係【☎028(677)6042】
運動をしているのに効果が出ない…という人のために!若返りに見事成功した人の生活スタイルを紹介します。
● 演題/若返るためのカラダ改造～「やせる」「動ける」体になれる!～
● 講師/筑波大学大学院教授 久野譜也氏
● 日時/8月9日(日) 13:00 受付、13:30 開始
● 場所/農業者トレーニングセンター 2階研修室
● 参加費/無料
● 定員/120人
● 申込/健康係へ電話予約

7月乳幼児健診・相談

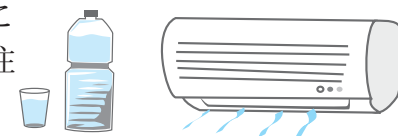
● 健康福祉課健康係【☎028(677)6042】
● 場所/保健センター ● 受付時間/13:00～13:20

乳幼児健診	期 日	備 考
4 カ月児健診	1 日 (水)	平成 27 年 2 月生
6 カ月児相談	1 日 (水)	平成 26 年 11 月・12 月生
10 カ月児健診	8 日 (水)	平成 26 年 8 月・9 月生
1 歳 6 カ月児健診	10 日 (金)	平成 25 年 12 月・平成 26 年 1 月生
相 談	期 日	備 考
栄養相談	14 日 (火)	予約制
こころの相談	10 日 (金)	予約制
	22 日 (水)	

熱中症予防のポイント

● 高齢者支援課介護保険係【☎028(677)6015】

熱中症になる人の割合は、65歳以上の高齢者が半数以上を占めます。また、発症する場所の半数以上が居間です。
高齢者は、温度に対する感覚が弱くなり、暑さや体の水分不足を自覚しにくく、体の熱を放散しにくいことから、特に注意が必要です。



1. エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。
2. 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。(水のほか、麦茶やスポーツ飲料も効果的)
3. 夜、トイレに起きるのが嫌だからと、夕方以降の水分補給を控えることはしないようにしましょう。
4. 外出の際は、涼しい服装で、日よけの対策(帽子・日傘・日陰を歩く等)をしましょう。