

募集します

第20回 菊花展

出展者



11月に開催する菊花展の参加者を募集します。

初心者の方でも分かりやすく菊を育成できるよう、盆栽クラブ員の皆さんから親切に教えていただけます。

ご自分で大輪の菊を咲かせてみませんか。

出展を希望される方は次の期間内に受付をし、講習会で出展用の菊の苗をお受け取りください。

申込期間

5月7日(土)～27日(金)



参加費

無料

対象者

町内在住・在勤の方

定員

先着50名

講習会

日時

5月29日(日)

午前9時

場所

公民館 南玄関

申込・問い合わせ先

公民館内 社会教育課

☎(443)2671

※電話による申し込み不可

～教育委員会子育て支援事業～

5月の子育てほっとサロン

日時
場所

10日(火) 午前10時～正午

公民館 2階 和室

○読み聞かせ・手遊び・誕生会・おしゃべり

○今月のテーマ

親子で楽しむコミュニケーションゲーム

申込不要・時間内出入り自由

第32回

さつき展



出展者の皆さんが丹精込めて咲かせた『町の花さつき』をぜひご覧ください。

日時

5月28日(土)・29日(日)

両日 午前9時～午後4時

場所

公民館 2階 ロビー

入場料

無料

問い合わせ先

公民館内 社会教育課

☎(443)2671



今月の記念日

5月29日は

「こんにゃくの日」

5月29日は「こんにゃくの日」です。「529」がこんにゃくの語韻に似た数字であること、こんにゃくは5月ごろに種芋を植え付けることから、財団法人日本こんにゃく協会が制定しました。

こんにゃく特有の食感のもととなる、こんにゃくマンナンは、咀嚼しやく回数を増やすために満腹感を早く得ることが出来ます。コレステロールの小腸からの吸収を抑える働きもあり、さらに肝臓から排泄される胆汁酸が小腸から再吸収されるのを防ぐため、血中コレステロール値の異常な上昇を抑えます。

また、こんにゃくマンナンの摂取によって、耐糖性が改善され、インスリン分泌の節約効果があるため、糖尿病の予防になります。

こんにゃくは、やんわりと大腸を刺激して、排便反射を高め、おなかをすっきりさせます。さらに、カルシウムの摂取もでき、骨や歯の成長や精神安定の作用があります。

こんにゃくは昔から「おなかの砂おろし」や「胃のほろき」などといわれてきました。これは、食物繊維の豊富なこんにゃくを食べることとで体に不必要なものを掃除する、という意味です。こんにゃくに含まれる食物繊維・こんにゃくマンナンは、腸内細菌叢を改善することによって大腸がんや大腸ポリープなどの大腸疾患のリスクを軽減させることが知られています。

日本こんにゃく協会のサイトには、よいこんにゃくの見分け方、こんにゃくの作り方のほか、「こんにゃくの田舎煮」「こんにゃくの牛肉巻きステーキ」「粒こんにゃく入りカレーチャーハン」などのレシピ集が掲載されています。