北地区 自治協だより(39号)
コミュニティセンターだより

２月25日発行
3 月号

インスタ見てね!

KITACHIKUJKK

【北地区の町別世帯数と人口　R6.2.1 現在】

町 名	世帯数	人 口	男 性	女 性
横尾町	1,076	2,298	1,055	1,242
春日町	667	1,374	644	730
桜木町	811	1,616	739	877
赤木町	29	121	65	56
計	2,583	5,409	2,503	2,905

もうすぐ春ですねいきなりクイズ！（答えはどこかに）

お彼岸の期間中に故人にお供えをしたり、故人をしのんで食べたりする「ぼた餅」。この「ぼた餅」の名前の由来はなんでしょうか？

1．牡丹（ぼたん）が咲く頃に作るから
2．餅をつく時“ボタボタ”という音がするから
3．ボタンのように丸い形をしているから

ふれあい講座のご案内

募集中

みんなに聞いてほしい『知っとってノートの活用法！』

3/14(木)10:00～11:30 北地区コミセン講座室にて

講師　大野包括センター　坂本千賀子様

参加費　無料

定員　20名

介護予防手帳とエンディングノートを一つにまとめた「知っとってノート」について、お話をしていただきます。自分を見つめなおす機会ととらえて、お話を聞いてみられませんか？

参加された方には、「知っとってノート」を差し上げます。
すでにお持ちの方は、ご持参ください。

お申し込みは、
北地区コミセン
☎25-6552まで

☆北地区コミセンリノベーション大作戦☆

その１　工芸室と講座室のブラインドが新しくなりました。明るい日差しが差し込みます。
その２　男子・女子・多目的トイレの手洗い器がすべて自動水洗になりました。清潔感 UP！
その３　講堂へ上がる階段の壁タイルを補強塗り直し工事中。安全で明るくなります！

☆キレイになった北地区コミセンの更なるご利用をお待ちしております。

報告

『北地区マルシェ Vol.6』を開催しました！

２月 17 日（土）お天気に恵まれ、気温も平年より高かったので、暖かなマルシェ日和となりました。９時からの準備開始、出店者の方同士、笑顔の再開があちこちで見られ、気持ちの良いスタートでした。今回は 10 時からの開催にしたので、お客様の混雑も少なく、ゆっくりと楽しまれる様子が見られました。毎回出店してくださるお店には、常連さんが来られて楽しい話に花が咲き、新しい出店者さんもすぐに打ち解け合う『北地区マルシェ』ならではの和気あいあい感が広がり、サブテーマの「みんなでつなごう心と心」が実践されている事がわかります♡

出店者の方々からのアンケートを参考に毎回開催する曜日や時間、ブースの配置等を考えているのですが、今回もたくさんのご意見ご感想をいただき、その中に『時間が変更されて、よかった。ブースが広く、とても過ごしやすかった。お客様も見やすそうだった。いつも改善につなげてあり、ありがたい。ぜひ、次回も参加したい。』さらに『駐車場活用の仕方に工夫を』等、次に繋ぐ課題もいただきました。

関わってくださったすべての皆様、ありがとうございました。
おつかれさまでした。

【季節の豆知識～春に効く旬食材「ふきのとう」「たらの芽」で花粉症＆むくみ対策を！】

ムズムズと小さな不調を感じる春ですね。そこで、春には春の食材を、夏には夏の食材を。旬の食材がなぜ体に良いのか？ 単純なようですが、旬の食材とはつまり、その季節の気候を乗り越えるパワー（栄養素）を持っているということ。自然の恵みを体に取り入れれば、季節特有の不調も予防できるというわけです。

≪花粉症にも！ 春にぴったりの効能「ふきのとう」≫

冷たい大地、雪の中からでも顔を出して春を告げる、ふきのとう。

独特の苦味は、春に弱りやすい肝機能の向上に役立ちます。食物繊維も豊富なので便秘の改善、咳など呼吸器系の不調にも。花粉症、血行不良からくるだるさなど、春ならではの症状を改善します。

≪むくみやのぼせに「たらの芽」≫

山菜の王様とも呼ばれるたらの芽。水の巡りや血の巡りなどを改善してくれます。さらに嬉しい効能は、たらの芽の苦味成分は血糖値の上昇の抑制、アルコールの吸収を抑えると言った作用もあるということ。お店で見かけたら、ぜひ食べたい食材のひとつです。

ふきのとう、たらの芽などの山菜には、冬に体に溜め込んだ不要なものを解毒し、デトックスする効能があります。春の苦味やアクは、新陳代謝が盛んになるこの時期の体に良薬ですが、まれにアレルギー反応が出る場合もありますので、様子を見ながら適量をいただきましょう。（働く女性の Web メディア oggi,jp より）

そしてここで、《いきなりクイズの答え》➡1．牡丹（ぼたん）が咲く頃に作るから

お彼岸の時に食べられる「ぼた餅」は、牡丹が咲く時期に作る事が名前の由来とされています。もち米とうるち米を混ぜてつき、丸めて小豆をつけて食べる「ぼた餅」は絶品です。ちなみに秋のお彼岸で食べられる「おはぎ」も萩の花が咲く頃に作られるので「おはぎ」と呼ばれるようになりました。「ぼた餅」と「おはぎ」ですが名前以外は、見た目も材料も同じです。（脳トレクイズラボより）