



こんにちは

春といえば桜ですね。会社近くの伏見川沿いには遊歩道がありお花見しながら散歩ができます。鴨もんびり泳いでいる癒されます。こういう時間も大切にしたいですね♡

ろくぶんのろく	残さず食べよう！ 好きなお弁当の具
 社長	『香薫』 プリマのあらびきポークウインナー。沢山入れて欲しいです。
 常務	『唐揚げ』 冷たくても美味しく、からマヨ井や親子井風など変幻自在です♡
 小坂	『揚げ物全般』 トンカツ、鳥から、白身フライ、磯辺揚げ、選べないです。
 金岩	『カラアゲ』 カリカリではないけど、この時だけはイケル!! 
 平木	『白身魚フライ』 自分で作るお弁当に入れることはあまり無いのですが、買う時はのり弁やフィッシュバーガーを選びがちです。
 井川	『ミニグラタン』 冷凍のミニグラタン。食べ終わった後の占いが好きでした。

 **My Photo** 私が撮った一枚

Title: 地震の影響 photo by 井川優



仕事で能登町へ行く途中、あまりにもひどい状態だったので撮りました。金沢だと見たことがない姿を見て地震の恐ろしさを感じました。

撮影時期：2024年2月17日

50年ぶりに指定野菜に追加された
ブロッコリーのお話

2026年(令和8年)にブロッコリーが新たに**指定野菜**に追加される事が決まりました。指定野菜とは野菜の中でも特に**消費量が多く国民生活に欠かせない野菜**のこと。国が生産者を支援し**安定した供給**につなげるそうです。



キャベツ、きゅうり、里芋、大根、トマト、なす、いんげん、ねぎ、白菜、ピーマン、レタス、玉ねぎ、ジャガイモ、ほうれん草の**14品目**が新たに指定されており、指定野菜の追加はジャガイモ以来なんと**52年ぶり**だそうです。ブロッコリーの需要が増加しており現代の食生活に欠かせないものと認められ決まりました。

● ブロッコリーの栄養素

キャベツやカリフラワーと同じ**アブラナ科の緑黄色野菜**で、ビタミン類、カリウム、食物繊維、鉄分、カルシウム、タンパク質などが含まれた栄養満点な野菜。この**10年**で出荷量が**3割近く**増えました。

● ブロッコリーの生産地

農林水産省によると2022年のブロッコリー出荷量は**1位：北海道**、**2位：愛知県**、**3位：埼玉県**となっています。ブロッコリーは涼しい気候を好むため、夏は北海道、秋冬は愛知や埼玉で多く生産されています。

● 美味しいブロッコリーの選び方

つぼみがギュッと締まった、**手で触って硬いもの**、**紫っぽいもの**が特に甘くて新鮮。つぼみがつまっているものほど中に汚れが残しやすいので、切ってから洗うのが確実。

ブロッコリーは**栄養満点**で、つぼみ・茎・葉全て**食べることができる捨てるようなない野菜**です。茎も捨てるずに美味しく調理してみてくださいね♡

捨てないで！
茎レシピ

- 千切りし茹でてマヨネーズ、ゴマなどで和える
- 細切りにしてきんぴらにする
- 細かく刻んでシチューに入れる
- 薄い輪切りにしてペペロンチーノに入れる

知ってる!? おもな日本三大〇〇

今回のテーマ



日本三大美肌の湯



佐賀県嬉野市

『嬉野温泉 (うれしのおんせん)』



トリムを多く含むぬめりのあるお湯で湯上りはまるで一度おけたらもう戻りたくなるスバスの肌!! 歴史的にも有名で多くの旅行記にも嬉野温泉が登場する。



島根県仁多郡奥出雲町

『斐乃上温泉 (ひのかみおんせん)』



古来から多くのメカに親しまれてきた温泉。高いアルカリ性のとうな湯にクレンジング作用があり肌の汚れや古い角質を落とす整えくします。



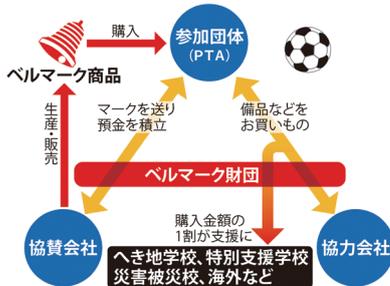
栃木県さくら市

『喜連川温泉 (きつれがわおんせん)』

硫黄・塩分・鉄分を多く含む弱アルカリ泉で昭和56年に湧出した温泉です。微黄色澄明で身体が温まり、肌がバババになる効果があります。

※定義により別諸説あり

多かったです。今、改めて考えると小学校の時代に寄付をするという行為はなかなか出来ないことだ、ベルマーク運動は大切やなと思います。これからベルマークは集められませんが、ウェブベルマークのURL経由でYahooショッピングやアスマークでECを利用すると一定の割合で自動的にベルマークに寄付されるというもので、個人活動になりません。時代はどんどんIT化されていきますね。



今年2月に校下育友会の役員さんが来られて「今まで公民館を通じてベルマーク収集にご協力いただきまして、今年度もをもってベルマーク活動を中止します」と申し出がありました。背景には育友会活動を続ける時間が少なくなり、活動の効率化等を進められてとの事らしいです。ここで少しベルマークをひも解いてみます。ベルマーク運動は1960年朝日新聞80周年記念事業として始まった。PTA単位で学校長の承認を得て申請するもので、全国で27000の団体が参加しています。ベルマーク一点が一円となつて貯蓄されていき、そのポイントによって協力企業の学校購入代金の10%が僻地学校や被災校への支援となるということです。協賛会社は2024年現在では2001年に比べると56%減少し3億点位となつています。参加小学校も72%の参加率で、これも時代の流れかと思えます。自分が小学校の頃は、保護者の方々が、毎月ベルマークを振り分け、台紙に貼り付け計算表をつけるという大変な作業をされていたのです。その頃はベルマーク運動が始まって10年位なので、さぞ大変な金額で作業量も

みゆ耀令の Happy 誕生日占い

あなたの4月の運勢

1月生まれ	物事がしっくり行かないようなら、やり直しをする選択も視野に入れて。
2月生まれ	軽率な発言や不用心な行動がトラブルの元。ひと呼吸おこよう。
3月生まれ	仕事もプライベートも好調。願った展開になることが多そう。
4月生まれ	不満がたまりやすいとき。とくに対人問題の疲れに注意して。
5月生まれ	分かれ道がありそう。将来を見据えて決めよう。
6月生まれ	色んな分野で興味がわいて、自分も進化できそう。
7月生まれ	良い変化があり流れに乗って勢いをつけよう。
8月生まれ	問題が解消する出来事がありそう。迷わず対処して。
9月生まれ	身から出た錆的な出来事がおこりそう。とくに口が災いしないよう注意が必要。
10月生まれ	順調だった展開に障害物が現れやすいとき。点検と調整をしておこよう。
11月生まれ	対人関係が円満で協力者も多そう。ただ油断は禁物。
12月生まれ	これまでの努力の結果が出て達成感が味わえそう。

今月のラッキーさんは、3月生まれの方です +.(*' v*)+

読者の方にお試し価格で鑑定! 20分2,000円より
連絡先: 090-2099-9318 myk1124jp@yahoo.co.jp

お詫び: 2月号と3月号の占い内容が重複しておりました。誠に申し訳ございません。

千里の道も一寸から

TDのあゆみ 18

今年2月に校下育友会の役員さんが来られて「今まで公民館を通じてベルマーク収集にご協力いただきまして、今年度もをもってベルマーク活動を中止します」と申し出がありました。背景には育友会活動を続ける時間が少なくなり、活動の効率化等を進められてとの事らしいです。ここで少しベルマークをひも解いてみます。ベルマーク運動は1960年朝日新聞80周年記念事業として始まった。PTA単位で学校長の承認を得て申請するもので、全国で27000の団体が参加しています。ベルマーク一点が一円となつて貯蓄されていき、そのポイントによって協力企業の学校購入代金の10%が僻地学校や被災校への支援となるということです。協賛会社は2024年現在では2001年に比べると56%減少し3億点位となつています。参加小学校も72%の参加率で、これも時代の流れかと思えます。自分が小学校の頃は、保護者の方々が、毎月ベルマークを振り分け、台紙に貼り付け計算表をつけるという大変な作業をされていたのです。その頃はベルマーク運動が始まって10年位なので、さぞ大変な金額で作業量も

発行元: 株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 石川県金沢市久安4丁目17番地
TEL:076-242-3910 FAX:076-242-3915



いー家じっくり

HP いーじホーム

HPも見てね



今月のひとりごと

3月にTDY表彰式で宮崎に行ってきました。社長の代わりに... それも一人で... 不安いっぱいでしたが、観光しながら色々な方との交流もでき有意義な時間を過ごすことができました。あんやとあんやとです♡

常務

