

VOL.250 10/6(水)

2021年／令和3年
毎月第1水曜日発行
(創刊平成13年1月)

ふれあい毎日

地域密着型の情報紙として教育・環境・福祉をテーマに、心温まる話題をおとどけています。

(株)東葛毎日新聞社「ふれあい毎日」
発行所 〒277-0843 柏市明原2-3-14-203

発行エリア＝市川・浦安・船橋・習志野・鎌ヶ谷・八千代・佐倉・白井・成田・印西・酒々井・富里・栄の13市町4万部発行

毎日新聞 **千葉県毎日会協賛**
年間購読料 3000円

BATHCLIN

バスクリン 公式通販ショップ

バスクリン 通販

青葉の森公園 芸術文化ホール

11月21日(日)
1回目：10:00～12:00
2回目：13:30～15:30
(各回定員20名)
参加費：1,000円
場所：青葉の森公園芸術文化ホール 練習室

～お正月の支度にも使えるカードを作ります～

講師 中下 菜穂 (しもがな なほ) ～募集要項は2頁～

千葉県は日本の落花生生産量の8割近くを占める。落花生狩りが出来る農園があると知り、家族で収穫体験へ出かけた。台風一過の秋晴れの中、訪れたのは成田市にある、大正時代創業の「小山農園」。

東京ドーム3個分という広大な畑には、様々な作物が育てられている。当日は落花生、さつまいも、里芋の収穫が出来た。落花生が現れた。落花生は、豆なのに、こんな風に土の中に実が出来るんだ。これは最近注目されている品種「オオマサリ」。その名の通り、大粒でお見事。食べごたえがありそう。

次はさつまいも「紅高系」の畑へ。泥だらけになりながら、畝を掘り返して芋を探る。新芋は蒸すと、ぱくぱくと皮がはじける。甘くて女子の好物だ。続けて、借りたスコップを手に、里芋畑へ。畑の中に分け入って、良さそうな株を選ぶ。周りを掘って芋を揺らす。それを何度も繰り返すと、プチプチと根が切れて、ついに子どもの頭ほどの大きさもある親芋と小芋が現れた。夢中になって掘り続ける娘。自分の力で掘り出したときの満面の笑顔。土に触れていると、内側から力が湧いてくるようだ。

その日のわが家の食卓は、大地からの贈り物で、大いに賑わった。自ら収穫した作物を食べる。そのときの喜びの表情を想像してほしい。

10月の収穫体験は、さつまいも、里芋掘り、栗拾いを予定。詳細はHPで確認。入園料一人300円。

▼「小山農園」成田市十倉三1516。
☎090・4847・7644。



『小山農園』。落花生収穫体験「オオマサリ」今季は完売



農園で秋の収穫体験
芋掘り、落花生掘り

(成田市)

秋の大地はエネルギーがいっぱい！

ジュエリーリフォーム専門店 エンジェルクラフト

秋のリフォームキャンペーン開催中

エメラルドのリングをペンダントにする 受け継がれるダイヤモンド

おかげさまで15年 信頼の9000件以上の実績

背の高いダイヤモンド立爪、古い形のリング、ペンダントを最新のデザインにリフォームできます。ジュエリーのリフォーム、修理、オーダー、指輪のサイズ直し、チェーンの切れ修理、パールネックレス糸替え等、お問い合わせ、ご相談、お見積もりは無料です。

宝石鑑定士・デザイナーが対応いたします

TEL 047-460-6256 千葉県船橋市宮本4-2-11
営業 11:00～17:00 月曜・金曜定休 京成線大神宮駅 目の前徒歩30秒

矢路川結子の **ココカラエガオ食堂** **「ココロ」と「カラダ」が笑顔になる**

豚肉ときゅうりの梅肉和え

涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい、食べるものも大事です。発酵食品や梅干しがもつ疲労回復・腸内環境改善効果を期待した料理で元気に過ごしていきましょう。

材料

豚こま切肉…………… 300g
きゅうり…………… 1本
☆ポン酢…………… 大さじ2
☆甘糍…………… 60g
梅干し…………… 2個
鰹節…………… 適量
塩こしょう…………… 少々
ごま油…………… 大さじ1

作り方

1. きゅうりを叩いて、食べやすいサイズに切る。梅干しの種をとり包丁でたたいておく。
2. フライパンにごま油をひき、豚こま切肉ときゅうりを入れ、塩こしょうをして炒める。
3. ☆の材料と梅干しをフライパンにいれよく混ぜる。
4. お皿に盛り付け、鰹節を適量かけて完成。

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

足にこのような症状はありませんか？

- ✓ 足の皮膚のボコボコとカユミ
- ✓ こむら返りで夜中に目が覚める
- ✓ 足が重い・だるい・つる
- ✓ 足の血管がボコボコ浮いている
- ✓ 足の血管の膨らみと痛み
- ✓ 膝から下の皮膚が硬く黒ずんでいる

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

新型コロナウイルス感染防止対策を実施しています

船橋静脈瘤クリニック 院長 春山 興右

無料 静脈瘤検査 (無料静脈瘤検査は保険外検査)

船橋静脈瘤クリニック ちば下肢静脈瘤クリニック

●超音波(エコー)による足の血管チェック
●下肢静脈瘤

※無料静脈瘤検査は電話予約制です。お電話の際に、無料静脈瘤検査を希望の旨、必ずお伝えください。

ちば下肢静脈瘤クリニック 院長 姫田 十二

船橋静脈瘤クリニック ☎047-409-0405

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9時～12時 ○ ○ ○ ○ ○ × ×
13時～17時 ○ ○ ○ ○ ○ × ×

静脈瘤検査日程 (要予約)
10月6日(水)・10月8日(金)・10月13日(水)
10月15日(金)・10月20日(水)・10月22日(金)
10月27日(水)・10月29日(金)

船橋市本町7-11-4 アーバンパレス池尻2階
船橋駅北口(東武口) 徒歩1分

ちば下肢静脈瘤クリニック ☎043-307-5115

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9時～12時 ○ ○ ○ × ○ ○ ×
13時～17時 ○ ○ ○ × ○ ○ ×

静脈瘤検査日程 (要予約)
10月12日(火)・10月19日(火)
10月26日(火)

千葉市中央区富士見1-2-11 勝山ビル6階
JR千葉駅東口 徒歩3分

※診察の際は、健康保険証をお持ちください。 [予約制]