

目次 Contents

プレゼント企画

2 広報しもつけ100号記念 クロスワードクイズ



4 自治基本条例コラム	12 保健便り  HealthInformation
5 市民活動補助事業報告会／説明会	20 環境トピックス
6 まちの話題	22 連載 vol.3 ねんりんピック栃木 2014
8 税のお知らせ	23 Let's SPORTS
10 国民年金日より	26 生涯学習 <small>たより</small>
11 自治医科大学附属病院 連携協働コラム	28 図書館 Library Information
	29 読書人
	30 新・下野市風土記
	31 暮らしの情報
	44 国際交流員ザブリーナ・リンのコラム

今月の表紙



天平の丘公園で最も早く春を知らせる「淡墨桜」多くの人が、毎年開花を心待ちにしています。夜の公園は昼間の賑わいも消え、少し肌寒い空気と静寂がライトアップされた淡墨桜を凛と際立たせます。市役所の担当者がお勧めするのは、淡墨桜の散り際。「あっという間に散ってしまうが、その優雅さは言葉にならない程。ぜひ見て欲しい。」来年の楽しみが、また一つ増えました。

今月の何の日

5月29日

こんにゃくの日

こんにゃくの種芋の植え付けが5月に行われることと、「5(こん)2(にゃ)9(く)」の語韻が似ていることから、1989(平成元)年に、全国こんにゃく協同組合連合会によって制定されました。

こんにゃくは昔から「おなかの砂おろし」「胃のほうき」などといわれてきました。食物繊維が豊富なこんにゃくを食べることで、体に不要なものを排除するという意味です。

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、嘔む回数を増やし満腹感を早く得ることができ、また、やんわりと大腸を刺激し、排便反射を高め、おなかをすっきりさせます。さらにはカルシウムも摂取できると、健康面でも人気の食材です。

農林水産省の統計によれば、こんにゃく芋の平成21年収穫量の1位が群馬県、2位が栃木県だそうです。われわれにも、親しみのある食材です。

(参考)日本こんにゃく協会

URL <http://www.konnyaku.or.jp>

