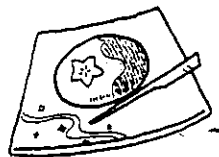


# 4月の予定



4月12日(火) 3:30 センター107

町内会役員会

4月23日(土) 9:00~ センター107

町内会総会を開催します(マスク着用にご協力下さい)

4月29日(金) 昭和の日を祝日です

明前会  
大好



桜の花も満開の季節となりました。\*\*\*

\*\*\*会員の皆様には寒い冬を乗り越え、益々お元氣

のこほります。昨年をコロナ禍で十分な活動が出来ませんでした。一日早い終息を願うばかりです。

新年度、1人でも多くの会員増強をばり、会費も上げ元氣いばり、楽しい明前会にいたします(よう)

## 桜 桜 桜 ニュー入

### 特 報 九鬼定置の船上活人鮎師の 4月20日(土) 網干場食堂オープン!

九鬼定置(株)の協力といたいただき船上活人鮎師とれたて鮎、九鬼鮎の味をP.Rすべく、下記の通り食堂をオープンいたしますので是非足とお運び下さい。

◎ 食堂 — 4月20日(土) から毎 土、日 営業  
11:00 ~ 14:00

◎ 喫茶 — 月・火・水 11:00 ~ 15:00

◎ 定休日 — 木、金

## ぶりの栄養素は超一級!!



味は申し分ないぶりですが、栄養価はどうか? 調べてみると健康を手助けしてくれる成分がいっぱい!! そのこほり知るにぶりか、こほりも有難く思えます。

### 1. 血液をサラサラに! E.P.A

血栓や高血圧の予防に効果あり。

アレルギー症状の緩和にも効果が期待できる

### 2 脳の働きを良くする DHA

脳を活性化し、記憶力と知能指数を高める働きがある。認知症の予防改善や動脈硬化の予防改善、脳の発達促進に効果が期待できる。

### 3 糖質の代謝を助ける ビタミンB1

疲労回復を助ける効果。脳と神経を正常に保つ働きがある

主な栄養素へアまで、三大栄養素の1つタンパク質が豊富なぶり。生活習慣病の予防と予防防止に役立つ賢い優秀なぶりの大産地です。

ぶりを食べて健康長寿に!!

### 〈上手にとるコツ〉

- ①と②は加熱すぶり生が効果的。火を入れるときはみそ汁などに入れ汁ごと。
- ③は炭水化物と一緒に食べると効果的。ベロウ最高!

## 優勝旗はためき 大々漁

九鬼定置漁業(株)の藤久雄社長は、2月から船上での活人鮎師をはじめました。鮮度は抜群で明らかに違いがわかるそうです。そして今シーズン漁獲量も好調です。すでに累計2万尾に達しているとのこと。大躍進に紫の優勝旗がはためいている。"今日は大々漁や!!"と心踊ります。ちなみに紫の優勝旗は魚師の大漁。けいぞく以外の魚の大漁の時、赤の大漁旗がはためかれるそうです。



春光 うららかな好季節となりました。旧中学校周辺やみかん山の桜も見頃を迎えます。近場も十分に楽しめますので散歩がらの花見にお出かけ下さい。せんが、山神社の祭礼も残念ながら中止で神事のみ執り行うそうです。



### 4. 脂質の代謝をサポートする ビタミンB2

新しい細胞を作る手助けをする。皮膚や粘膜などを健康に保つ。子どもや胎児の発育を助ける働きがあることから成長ビタミンと呼ばれています。

### 5. カルシウムの吸収を助ける ビタミンD

骨の健康に欠かせない栄養素。骨粗しょう症の予防、花粉症の緩和。

### 6. 体の老化を防ぐ ビタミンE

強い抗酸化作用を持ち、老化を抑える効果あり。シミの増加の予防、血行の改善、動脈硬化の予防に効果が期待できる。

### 7. 肝機能を高めるアミノ酸の一種 タウリン

中性脂肪を減らし、心疾患、動脈硬化の予防、視力の回復に期待。



2022.4.1  
NO.114  
九鬼町内会

まごころ  
さくらがさの  
さくらがさの  
さくらがさの