

Narita

この街が好き。この人が好き。だから、成田が好き。

Vol.17

2022
company newsletter

特集 環境に優しい堆肥が育てる
成田の甘~いいイチゴ!



NRKインフォメーション

ベトナム技能実習生だより

Find it! Narita

ドクターズファイル

防災コラム

暮らしの豆知識

BOOK Choice

旬感 COOKING

マイタウンショップ

クロスワード
パズル 読者プレゼント

表紙撮影 / 成田ファームランド
(スタッフの皆さん)

環境に優しい堆肥が育てる

成田の甘いイチゴ!



昨年7月にオープンした観光農園「成田ファームランド」。こだわりの堆肥で作られた農作物はどれも味が濃く、野菜本来の味を堪能できる。とびきり甘いイチゴを収穫して一足早く春を感じよう!

「土」にこだわった
安心安全の農作物

昨年7月、東関東自動車道大栄ICから約5分の場所にリニューアルオープンした「成田ファームランド」。もともと農産物の収穫体験やバラの鑑賞などができる施設だったが、リニューアルで農産物直売所やカフェ、クラフトビール醸造所、BBQ棟などが加わった。総面積は2万5000㎡とエリア最大級の広さを誇る。

同園が最も大切にしているのが土へのこだわりだ。「健康な土で育った農産物は体に優しくおいしい」をコンセプトに、家屋の解体作業で出た木材を再利用し、微生物の力で熟成させたオリジナルの堆肥を使う。その堆肥を混ぜた土で作った野菜はどれも糖度が高く、特にイチゴは、普通のイチゴが約12度なのに対し、平均で15度、高いものは18度もあるというから驚きだ。

時代を先取りした環境に優しい堆肥づくり

堆肥に使うのは、主に日本家屋の梁や柱といった良質な無垢材。これらを選別し、細かく砕いてチップにしたものに微生物菌を独自配合した溶液をかけ、屋内で約3ヵ月熟成させる。出来た堆肥は木の香りが漂い、土に混ぜると健康な地力のある土が生まれる。廃材を資源として活用する農業は、まさに今の時代にふさわしいスタイルといえるだろう。

しかし、廃材から質の良い堆肥を作るのには、長い年月を要した。「当社はもともと木造家屋の解体業を営んでおり、その廃材を堆肥にして野菜を作ろうと、20年くらい前に堆肥づくりを始めました。しかし、初めは堆肥の発酵がうまくいかず、試行錯誤の繰り返しでした。さまざまな微生物菌を試し、2、3年後ようやく作物が発芽したのです。その後も研究を続け、今は4種類の微生物菌を使っています」と話すのは、同園の佐々木大賢さん。今では堆肥の力が認められ、その利用者は北海道から九州まで30000人を超えるまでになったという。

野菜のおいしさに触れるきっかけづくり

同園では、自社の堆肥で作った野菜や果物を使った料理やスイーツを提供している。「加工することで、より多くの人に野菜本来の味を知っていただければ。この施設が野菜のおいしさに触れるきっかけの一つになってほしいですね」と佐々木さん。新型コロナウイルスが落ち着けば、外国人観光客にも堆肥を使った日本古来の農業の良さを伝えたいと……。収穫体験では、おいしい食べ方や見分け方、育て方などもレクチャーしてくれる。「当園のイチゴは土壌栽培に適したとちおとめが中心で、大きくて甘く、香りが強いのが特徴です。きれいな形のイチゴの方が好まれますが、実は形が悪いものの方が甘いんですよ。ぜひ食べ比べてみてください」

自社農園のイチゴやサツマイモなどを使った種類豊富な手作りプリン(350円～)。



香取市産のこだわり卵を使用し、施設に併設された工房で職人が一つ一つ手作りするバウムクーヘン(1,300円～)。

自社の堆肥を使った野菜や加工品を販売する直売所。天井が高く開放感にあふれる。



堆肥ができるまで



解体工場でチップにした木材を屋外で乾燥させ、微生物菌を配合した溶液を掛ける。



専用車両で攪拌する。



ビニールハウスで熟成させる。



約3ヵ月後に「秀しい黄金堆肥」が完成!

バラにも注目!



バラ科のイチゴに有効な堆肥はバラの生育にもピッタリ。園内のバラ園では彩り鮮やかな約100種類のバラが咲き誇る。購入も可能なので、自宅でも楽しみたい。

開花時期 春/5月中旬～6月上旬ごろ 秋/10月中旬～11月上旬ごろ

DATA 成田ファームランド

成田市所1199-1
☎0476-73-8314
https://narita-farmland.com
営業時間/6:00～18:00
入園料/無料 年中無休



期間/1月～4月 受付時間/10:00(9:30集合)～
料金/大人2,200円、中・高校生1,980円、小学生1,650円 ※幼児(小学生未満)は無料。大人1名につき幼児1名まで。2名以上は1名につき小学生料金。

イチゴ狩り

File.4 建設グループ(建築工部)

成田国際空港株式会社様より
無事故無災害表彰を
いただきました

当社は平成30年11月1日から令和2年11月27日まで、成田国際空港第1・第2ターミナルの手荷物荷捌

き場の改修工事を行いました。その間、無事故無災害を達成し、昨年4月28日、成田国際空港建設工事安全衛生協議会様より表彰を受けました。

今後も労働災害防止を徹底し、無事故・無災害に努めてまいります。

File.3 管理グループ
(メンタルヘルス・ストレスチェック専門部会)

サンクスカード表彰

サンクスカードとは、従業員同士で称賛し合うときに使うカードのことで、当社では2020年10月より運用が始まりました。

「ありがとう」をお互いに伝え合うことで、仕事へのやりがいを感じられるようになるほか、良好な職場環境づくりに効果的と言われています。

また、本活動に一番協力的な部署には表彰状を贈呈することとしており、サービスグループ富里ホールが第1回サンクスアワードを受賞しました。

今後もサンクスカードを運用して、組織内のコミュニケーションを活性化させ、より良い職場づくりに励んでいきたいと思ひます。



File.5 管理グループ(人事課)

社員募集中!!

私たちと一緒に
働きませんか?

☆参加予定☆

- 令和4年2月22日
キャリアタス就活フォーラム
会場：アパホテル&リゾート
(東京ベイ幕張)
- 令和4年4月9日
マイナビ就職セミナー
会場：幕張メッセ



当社では、新卒・中途の採用を積極的に行っております。「成田で働きたい」「地域に貢献したい」そんな想いが実現できる会社です。すべての事業所を成田エリアに構えているため、引っ越しを伴う転勤はありません! 広々とした住環境でワークライフバランスを充実させませんか? 詳しくは当社ホームページ内「採用情報」をご確認ください。ご応募やご質問などにつきましては、人事課(採用担当)までお気軽にお問い合わせください。

人事課(採用担当)
☎0476-37-5898

✉ s.iida@narikoh.co.jp
🌐 http://www.narikoh.co.jp/nrk_saiyou_jyuhou.html



File.1 建設グループ(空港土木部)

成田国際空港で働く車「ARC1500」の
ペーパークラフトができました!

空港メンテナンス業務の中でも航空機の安全に欠かせないのが、滑走路のゴム除去です。当社は、高性能超高压路面清掃車 ARC1500 (全長 11m、全幅 2.5m、全高 3.6m) を使用して滑走路のメンテナンスを行っています。この大型車両のペーパークラフトができました。

きっかけは、昨年5月23日に開催された「成田空港開港記念フェア 2021」に、空港で働く車として ARC1500 で参加したことです。会場には機内食を積み込む車やコンテナをけん引する車など、珍しい特殊車両が他にも多数参加していて、子どもたちで賑わっていました。そんな中、ある車のペーパークラフトが子どもたちに喜ばれているのを見て、当社も「子どもたちに何かプレゼントしたい!」と ARC1500 のペーパークラフトづくりを決定しました。

いざ出来上がると、社員が感動のあまり滑走路と芝生を手作りし、リアルなジオラマが完成しました! 今後は、イベントのノベルティや社員の子どものためのプレゼントとして、ペーパークラフトを活用していきたいと思ひます。



本社に展示していますので、ご来社の際はぜひご覧ください。



ARC1500の実車

File.2 管理グループ(安全衛生管理室)

社内交通安全教養を実施しました

令和2年度の県内の交通事故は12,873件、128人の尊い命が犠牲となりました。昨年6月には、八街市内で飲酒運転により小学生2人の命が犠牲となる大変痛ましい事故もありました。

そこで安全衛生管理室では、昨年7月8日にナリコークリーンセンターで千葉県交通安全教育推進員による座学を中心とした「交通安全教育」を実施しました。

また昨年10月11日には、一般社団法人日本自動車連盟(JAF)千葉支部のご協力をいただき、ナリコーセモノー寺台ホール第二駐車場で「交通安全実技講習」を開催しました。

今後も安全衛生および交通安全に関する取り組みを行い、社員全員に「安全は総てに優先する」という意識を高め、一致団結して取り組んでまいりたいと思ひます。

運転者自身の慣れや癖を改め、運転に対する基本的な考え方を再確認しました。



「交差点内における交通事故」などについてお話しいただきました。





今号で皆さんにお伝えしたいベトナムのアレコレ！

ベトナムの国民的スポーツ・ダーカウをご紹介します！

ダーカウとは？

重りの付いた羽根を蹴り合う「ダーカウ」は、ベトナムで大人気のスポーツです。ベトナムでは、公園をはじめ至るところでダーカウに興じる人々が見られます。公式なルールも設定されていますが、私たちにとってはラリーを続けることが一番の楽しみです。なかには、足の裏や肩、頭を使った華麗な羽根さばきをこなす強者も！起源は、紀元前の中国にまでさかのぼります。アジアはもちろんヨーロッパにも広まり、2年おきに世界大会も開催されています。



世界が注目するダーカウの競技ルールとは

競技としてのダーカウは、ネットを中心に置いたコートで行います。人数は、シングルス・ダブルス・トリプルの3種類。1セットは21点先取で、デュースは25点まで。3セットマッチで、2セット先取のプレーヤーが勝利となります。また、シングルスは2回以内、ダブルス・トリプルは4回以内の蹴りで相手に打ち返さなくてはならない、などのルールもありますが、それほど複雑ではありません。今後さらに、世界各国へ広まってほしいと思います。



社員でダーカウに挑戦!!

初めてプレーしましたが、とても面白かったです。

羽根が風の影響を受けて動きが読めないところが難しかったですね。風がないときに、また挑戦したいと思います。

セバタクローみたいにネットを挟んで試合をしてみたら、さらに面白そうだと感じました。



YouTubeで見たダーカウのプレーヤーは、背中から羽根を通過させた後に足裏で蹴っていました。かっこよかったので真似をしたかったけれど、今回は上手くできませんでした。

ヘディングをしていた人がいたけれど、良かったのかな？私はまず、足でのプレーを頑張りました。

以前、ダーカウの羽根が落ちていたのを見かけたことあったんです。そのときは、何に使うものなんだろうと思っていましたが、今回やっと謎が解けました！

ベトナムの人は、羽根の扱いに慣れるのが早いのかな。私はまだまだでした。



「成田おむすびプレイパーク」に協賛しています

「成田おむすびプレイパーク」は、子どもたちの「やってみたい！」という思いを大切に、自由に遊べる遊び場を提供しているボランティア団体です。成田市の赤坂公園で月2回活動を行っています。当社も昨年8月より賛助会員となり、サポートを行っています。



成田おむすびプレイパーク (参加無料、予約不要)
日時：第1・2土曜日10:00~15:30
(5~10月は16:00まで、正午~13:00は昼休み)
※未就園児対象の「こむすび」は第3・4月曜日10:00~12:00
場所：赤坂公園(成田市赤坂1丁目)
問い合わせ：☎090-5160-9080(担当：城)



応援シール

「三里塚子ども食堂」から感謝の色紙をいただきました!

当社では防災用の非常食を5年ごとに入れ替えており、昨年4月6日、賞味期限が約半年になった食品を「三里塚子ども食堂」に寄付いたしました。参加者に配布していただき、子どもたちから感謝の色紙をいただきました!今後も子どもたちの育ちの支援を続けてまいります。



「第1回ナリコーカップ 成田市少年野球 友遊ボール大会」に協賛しました

昨年11月3日(祝)、成田市少年野球連盟が主催する新しい少年野球大会が開催されました。小学校3年生以下の選手とその家族・友人からなる12チームが参加し、親子でボールゲームの楽しさに触れる機会となりました。大会が開催された背景には、近年加速している子どもたちの少年野球離れがあります。当社では、野球人口を拡大したいという連盟の思いに賛同し、本大会に協賛いたしました。プレーする子どもたちの楽しそうな様子を見るとうれしく、この大会をきっかけに成田で野球をしたいという子どもが増えてくれれば、と期待しています。



ユニフォームが真っ黒になるほど頑張った子どもたちに表彰状を送りました。

元気よく選手宣誓が行われました。

チェアヨガで 気軽にカラダをメンテナンス

寒さで家に閉じこもり、運動不足になりがちな季節。そんなとき、椅子に座ったまま着替えなくてもできるチェアヨガなら、手軽に心身のリフレッシュができます。



シニアやオフィスで働く方にピッタリ!

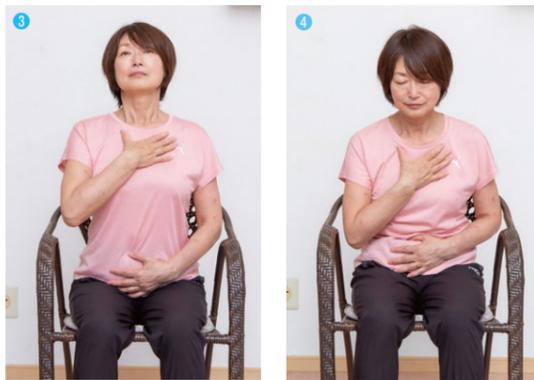
ヨガインストラクターの島崎紀子さんにおすすめのポーズを教えてくださいました。



ヨガインストラクター
島崎 紀子さん (成田市在住)
<https://www.infirmiereryoga.com/>

ヨガは呼吸が大事!

1 深呼吸 (5回)



- 1 背もたれからなるべく体を離し、膝を曲げて足をしっかり床につける。
 - 2 息を吐ききる。
 - 3 お腹を膨らませながら、鼻から息を吸う。
 - 4 お腹をへこませながら、鼻から息を吐ききる。
- ※鼻呼吸が難しければ口呼吸でもOK。

2 背骨を動かす



- 1 背もたれから体を離し、手を頭の後ろで組む。
- 2 息を吸って肘を開き、胸を張って肩甲骨を閉じる。
- 3 背中を丸めながら息を吐き、肘を閉じていく。
- 4 ②・③を繰り返す。
- 5 息を吸って体を起こしたら、手をほどいて大きく息を吐く。

3 脇腹のぼし



- 1 頭の後ろで手を組む。
 - 2 息を吸って胸を開き、吐きながら体を左に倒す。
- point** 視線は斜め上、右のおしりが座面から離れないように、しっかり脇腹を伸ばす。
- 3 倒したまま2~3回呼吸する。
 - 4 息を吸いながら体を起こし、正面で手をほどいて大きく息を吐く。
 - 5 反対も同様に。

4 ねじり



- 1 足を揃えて膝を閉じる。
- 2 右手で背もたれ、またはひじ掛けをつかむ。
- 3 左手を膝の外側に添え、息を吐き出す。
- 4 息を吸って胸を開き、吐きながらウエストからぐっとねじっていく。
- 5 視線は肩の先を見るように。この状態で3呼吸する。
- 6 息を吸いながら正面に戻り、息を吐いてリラックスする。

島崎さんより

一つ動作が終わったら、大きく息を吐いてから次のポーズに移りましょう。一回ごとに緊張をほぐし、リラックスしながら行うことがポイントです。

木積の藤箕製作とふじ祭

国の重要無形民俗文化財の一級品

江戸時代より続く 農家の伝統技術

「箕」とは、竹で編んだちり取りのような形をした農具のこと。米やお茶などを入れ、両手で縁を持って揺さぶり、風にあおりながらごみを飛ばして選り分ける。匝瑳市の木積地区では、約300年前からシノダケとフジで箕を製作する技術が伝えられている。「元々は、加納おせんという女性が始めたもので、平成21年に国の重要無形民俗文化財に指定されました」と、木積箕づくり保存会事務局長の行木光一さんは話す。

木積の箕は繊細な作りで軽く、丈夫なのが特徴。最盛期の大正末期には地区全体で製造戸数130戸、従事者は430人、年間約13万枚が、主に東京向けに生産された。農家の土間を作業場に、女性が本体部



大きいものから一斗内巻、五升、一升



表皮をむいたシノダケを、3~4枚にはいだフジで編んで板箕を作る。

分(板箕)を作り、男性がモウソウチクで作った枠に板箕をフジで縫い合わせて仕立てを行う。高齢者や子どももシノダケの皮むきなどの下準備を手伝い、箕づくりは家族総出の作業だったという。

今も続く保存活動と フジへの感謝の気持ち

農業の機械化や安いプラスチック製品の普及により、今では生産数は年間数十枚まで減少した。「昔は新年になると箕を新しくおろし、そこに餅を取ってみんなで食べました。そして、その箕を秋の収穫の際に、粃の選別や袋詰め作業に使うんです。今ではそういう風習もなくなってしまいました」と、行木さんは当時を懐かしむ。

しかし、平成18年に保存会が設立され、その指導の下、老若男女合わ

せて25人が伝統的な箕づくりに取り組んでいる。県内各地から参加者が集まり、「自然を扱う尊い技術に感動した」という人も。「実際に箕を使う機会は少ないですが、その良さを忘れないように技術を残していきたいですね」と行木さんは微笑む。

毎年フジの咲く4月下旬から5月上旬頃に、おせんとフジの木への感謝を込めて「おせん様のふじ祭」が開催され、箕づくりの実演や地区特産品の販売などが行われる。木積地区には数百本を数えるフジの花々を見ることができ、特に龍頭寺では、樹齢100年を超えるといわれる大フジが1m~1.5mもの立派な花房を付ける。薫風に揺れるフジの花を見ながら、伝統技術に触れてみてはいかがだろうか。

※イベントは変更になる場合があります。

☎ 0479-73-1514 (行木)



18歳くらいから箕づくりを行っているという仕立ての名人、作佐部一男さん。

🎁 応募プレゼント ※応募方法は裏面をご覧ください。

絵本

今年の干支、トラがモチーフ



ウツノクニ王子とトラ
作・絵/チエンジャンホン
訳/平岡 敦
出版/2007年6月
出版社/徳間書店
定価/2,090円

昔、獵師に子どもを殺された母トラが村を襲うようになった。困った王は、国の占い師の予言に従い、幼い王子をトラにさしだすが…。人間を憎みながらも、幼い者を愛する気持ちを忘れなかったトラ。トラの元で強く優しい少年に育った王子。人と獣の間に生まれた絆が心をゆさぶる、迫力的大型絵本。中国の水墨画の手法で描かれた力強い絵は、各国で高い評価を得ている。

小説

小さな鳥が紡ぐ人と人との絆



リボン
著/小川 糸
出版/2013年4月
出版社/ポプラ社
定価/1,650円

宝物は、一緒に過ごした時間のすべて。ある日、なかよしのおばあさんと少女が小さな鳥の卵を見つけ、ふたりで大切に育てる。少女の夢のひらの上で生まれたのは、一羽のオカメインコ。二人は「リボン」と名前を付け、かわいがって育てるが、ある日飛び立って行ってしまふ。この黄色い小鳥は、羽ばたきとともに人々をやさしく結びつけていく。懸命に生きる人々の再生を描く物語。リボンの視点から見た「つばさのおくりもの」も併せて読みたい。

ビジネス書

毎日5分で1年後、日本人として知っておきたい全てが身につく!



1日1ページ、読むだけで身につく日本の教養365
監修/齋藤 孝
出版/2020年10月
出版社/文響社
定価/2,728円

「教養とは、生きるうえでの糧である。自分を取り巻く世界に、こんなに素晴らしいものが沢山あるんだ、と気づくこと」(「はじめに」より)。シリーズ累計60万部! 大人気「1日1ページ」シリーズの日本語版。自然、歴史、文学、科学・技術、芸術、伝統文化、宗教・思想の7分野にわたる総合的な知識が1冊で手に入る。一生の座右の書に。

暮らしの豆知識

保管には要注意! 使用済み段ボール

~特徴を知って、楽しく再利用しよう~

軽くて丈夫な段ボールを自分なりにリメイク

通信販売を利用する機会が多くなって、家には常に段ボールがいくつかある、という方も多いのでは。折りたんで保管できる段ボールは置き場所に困ることもあまりなく、軽くて丈夫。宅配便を利用するときに、何かを収納するために、とさまざまな用途があるため、いくつかはストックしておきたいものです。

また段ボールは、簡単にリメイクが可能。少しハサミを入れてサイズを変更したり、カラフルな布をカバーにしたりと、自分だけの収納ボックス作りが気軽に楽しめます。ステッカーを貼るだけでも、個性的な仕上がりに。中身が外側から確認できないのが段ボール収納の欠点ですが、ラベルを貼るなどの工夫をして対応しましょう。



カビや虫を防ぐためにも、湿度対策をしっかりと

紙でできた段ボールは、湿気を吸いやすいという特徴があります。湿気を含んだ段ボールは、カビが発生しやすくなり、ダニやゴキブリのすみかになってしまうことも。再利用する際はまず、何か汚れがないかを確認します。収納ボックスとして使うときも、なるべく風通しの良いところか、高い位置に置きましょう。段ボールの中に除湿剤を入れておくのも安心です。押し入れやクローゼットに置きっぱなし、という場合は、半年に一度を目安に段ボールを交換してください。

湿気に注意が必要なのは、折りたんで保管しておく場合も同じ。ブックスタンドなどをスタッカー代わりにして、まとめて立てかけられるようにしておくのがおすすめです。



防災コラム vol.6

子育て家庭の帰宅困難対策 -災害時の子どものお迎え計画-

東日本大震災のとき、首都圏では515万人の帰宅困難者が発生しました。あるお母さんは「都内で働いており、なんとか徒歩で帰宅して保育園に子どもを迎えに行けたのは23時近くだった」と話します。帰宅困難者になった親と、離れたところにいる子どもの安心と安全を守る備えについてお伝えします。

無理をして帰宅しない・職場にとどまる

災害時には一刻も早く帰宅して子どもや家族の安否を確認したい、安全を確保したいという気持ちになりますよね。しかし、焦った徒歩帰宅はとても危険です。災害から10分後には1時間に400メートルしか徒歩で進めなくなると予測されています。また、歩道は満員電車の中ようになり、人々が重なり合い倒れる「群衆なだれ」がおこると警告されています。さらに、火災等の二次災害に巻き込まれる恐れもあります。

まずは近くの安全な場所にとどまり、災害の被害や公共交通機関の情報を収集しましょう。「情報があるかも」と思ってターミナル駅に向かうのはやめましょう。

保育所など預け先にいる子どものお迎え計画をたてる

首都圏に住む母親を対象とした調査では、東日本大震災発生当時、81.3%の母親が保育所への子どものお迎えを予定していましたが、実際にお迎えに行けた母親は39.7%でした。母親の代わりに、配偶者(26.7%)、同居家族や親戚(23.6%)、同じ保育所の保護者やママ友(4.5%)がお迎えに行ったと報告されました*。お迎え担当の親が、行けなくなる可能性を踏まえて、災害時のお迎え計画を事前に家族や友人と検討することが大切です。また、最近では災害時に保護者の代わりに子どもを迎えにすることができる人の連絡先の提出を求める施設も増えてきました。改めて、預け先とも災害発生時の対応を確認することも重要です。

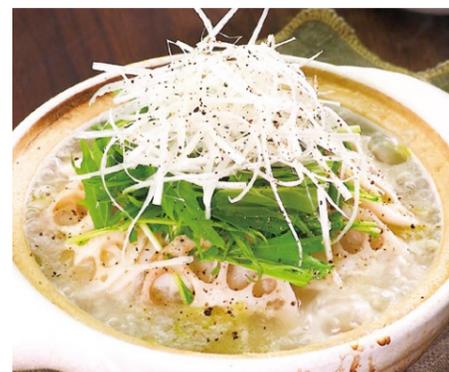


*谷口、大森(2012)東日本大震災における首都圏子育て世帯の帰宅困難状況に関する研究

看護師 保健師 千葉大学大学院看護学研究科 共同災害看護学研究室
塚田 祐子
つかた ゆうこ
東日本大震災や熊本地震後に被災地支援活動を実施。子どもやその家族、地域の人々が災害が起きても安心して健康でいられる社会づくりのために研究・活動をしている。
※当社では防災アドバイザーとして社内向けのレクチャーを依頼しています。



うま塩味が絶品! れんこんのトロトロ鍋



©DELISH KITCHEN

れんこんのすりおろしを加えることでとろとろスープに! 免疫力を高めてくれるれんこんをたっぷり食べて、健康に冬を過ごしましょう。

材料(2人分)

- 鶏もも肉 200g
- れんこん 200g
- 白菜 3枚
- 大根 1/4本(350g)
- ねぎ 1/2本
- 水菜 1/4袋
- 塩こしょう 少々

調理時間 約30分

- ☆スープ
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 和風顆粒だし 小さじ1
- 水 300cc

作り方

- れんこんは半分を輪切りにし、さっと水にさらして水気を切る。残りの半分はすりおろす。
- 白菜は3cm幅に切る。大根はピーラーでリボン状にスライスする。
- ねぎは4cm幅に切って切り込みを入れて芯を取り、千切りにして水にさっとさらす。芯はみじん切りにする。水菜は3cm幅に切る。
- 鶏肉は一口大に切る。
- 鍋に☆を入れて熱し、煮立ったら鶏肉を入れてふたをし、弱火で5分煮る。
- 白菜、大根、すりおろしたれんこん、輪切りのれんこんを順に加え、みじん切りのねぎをのせてふたをし、とろみがつくまで弱めの中火で5分ほど煮る。
- 水菜、白髪ねぎをのせ、塩こしょうで味をととのえる。

れんこんで免疫力をUP!

れんこんには免疫力を高めてくれる栄養素が豊富に含まれています。

- ビタミンC** 体内に侵入したウイルスや細菌と戦う白血球の働きを強化する。
- 食物繊維** 便秘を解消して免疫細胞が集中する腸の環境を整える。
- カリウム** カリウムが不足すると食欲不振や脱力感を引き起こし、免疫力が低下する。

★成田市の下総地区はれんこんの産地です。



マイタウン^家ショップ

in 香取市 うなせん

半世紀にわたり愛される老舗うなぎ店

創業1975年。利根川沿いのうなぎ屋激戦区の中でも、根強い人気でリピーターが絶えない。まずは秘伝のタレのみでうなぎそのものの風味を楽しむ。そして山椒のほかに店がおすすめるのは、頼むといただけるわさび。甘めのタレと相性抜群の新鮮な味わいだ。肉の口当りは、外側はパリッと香ばしく、中はふっくらふわふわ。11月～3月頃は、店主自らが狩った天然の野鴨料理も提供する。鴨鍋、鴨炭火焼きなどが常連客に大好評だ。



☎ 0478-82-1804
 住 香取市小見川5628番地
 営 11:30～14:00 休 月曜日 P あり



看板の「うな重」(5,000円)は、お重に敷き詰められたうなぎが大迫力でボリューム満点。うなぎ焼肝、吸い、お新香、デザートが付く。事前に電話予約がない場合は注文してから40分ほど待つため、その間アラカルトで「うなぎまも焼き」(1,000円)などを楽しむのもおすすめです。デザートは季節によって変わる。写真は小豆と寒天のデザート。



「うな重」(4,000円)。タレが染み込んだ白米はさらに食欲をそそる。うな重との違いはうなぎの枚数のみ。



飾らない素朴な雰囲気のお店構えに、のれんをくぐる前から気分が高まる。

人気の「天付き笹切りうどん」(1,540円)。免疫力維持などの効用があるといわれる熊笹を材料に用いて、そばのように細い線がかつたうどんに仕上げる。小海老、白身魚、野菜の天ぷら付き。



木材をふんだんに使った温かみを感じる店内は、テレビドラマのロケにも使われた。宴会や商談にもびっぴりの個室も用意している。



創業1977年の老舗。昔ながらの日本家屋を思わせる店構えだ。

れいくあん in 印西市 嶺久庵

老若男女みな満足の新感覚そば屋

手打ちそば、うどん、ガレット、創作料理と多彩なメニューで県内外の客を魅了する隠れた名店。そばは本格手打ちで、そば粉は上質な北海道幌加内産、つなぎの小麦粉も全て国内産を使う。そば粉8割つなぎ2割のいわゆる二八そばだ。全国の生産農家から取り寄せた新鮮な果実をぎっしり詰め込んだフルーツサンドも、売り切れ必至の人気商品なのでぜひ味わいたい。



☎ 0476-42-2505
 住 印西市大森785番地
 営 平日11:30～15:00 17:30～21:00
 土日祝11:30～21:00 (ラストオーダーは閉店の30分前)
 休 定休日なし P あり
<https://www.reikuan.com/>

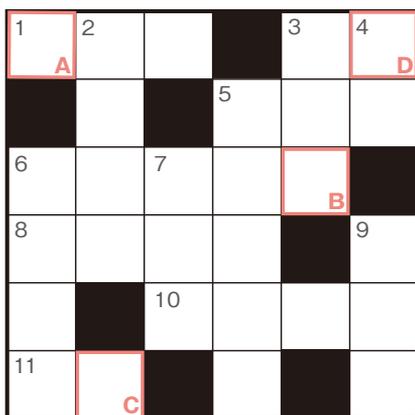


※価格は全て税込です。

クロスワード★パズル

A～Dの枠の文字を順に並べてできる言葉は?

※ヒント＝ナリコーの記事に関連した言葉です。



前号の答え コチョウラン

🎁 クロスワードプレゼント!!

正解者の中から抽選で「ブックチョイス」(P10)で紹介した書籍を各1名様にプレゼントします。

【応募方法】

ハガキまたはFAXで、〒・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・ご希望の書籍名・ご意見・ご感想をご記入の上、下記までご応募ください。

【応募締切】 2022年2月15日(火) 必着

【応募宛先】 株式会社ナリコー 顧客広報管理室
 【郵送】 〒286-0117 千葉県成田市三里塚光ヶ丘1番地1331
 【FAX】 0476-36-4052

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年も相変わらずのご愛顧の程お願い申し上げますとともに、読者の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新型コロナウイルスの感染者数が減少しているとはいえ、マスク・消毒等が必須の生活が未だ続いております。いつ以前の日常生活に戻るのか見通しが立ちませんが、一日も早い終息を願うばかりです。従業員一同、ウィズコロナからアフターコロナを見据えて取り組んでまいります。

タテのカギ

ヨコのカギ

- 物と物のつながり。「○○○○資料」
- いろいろな所をまわる観光旅行。
- 今年は「寅」にバトンタッチ。
- 準備万端で待機していること。
- 半径を小さくして回ること。
- 区切られた範囲の地域。
- 自分の状態や周りの状況を認識していること。

- 行き詰った状態を切り開いて解決に導くこと。
- ある事柄に非常に詳しいこと。
- はき物や靴下などをはいていない足。
- 収集家。
- 定員に達すること。
- 沈んだ気持ちを晴れ晴れさせること。
- 数学や自然科学などの学問分野。

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた情報は厳重に管理し、プレゼントの発送およびキャンペーン等のDMによるお知らせに使用させていただきます。転居の際はお手数ですが新住所をご連絡ください。