

浪江町仮設商店街

12月は

毎月  
第2土曜・日曜は  
まるしえの日♪

まち・なみ・まるしえ  
machi nami marche

9日(土)  
11時~15時

10日(日)  
11時~15時

ステージ

11時~復興うつくしま YOSAKOI 相双 in まるしえの日

9日(土)

「桜家一門 YOSAKORI 隊」  
「福島学院大学 YOSAKOI クラブ月下舞流」  
ほか 10 チーム程度

※時間未定 バンド演奏 音楽工房 (南相馬市)  
アコースティックギター弾き語り  
MAUDIE (東京都)

イベント

餅つき大会  
昔ながらの杵と臼で  
お餅つき体験と  
お雑煮等のふるまい

各日先着200食

10日(日)

11時~復興うつくしま YOSAKOI 相双 in まるしえの日

「福島学生“源種”~seed~」  
「宮城学院女子大学よさこいサークル Posso ballare?MG」  
ほか 10 チーム程度

※時間未定 ジャグリング ムッシュー・マサ (千葉県)

記念品 りんご

各日先着200個

※都合により、内容等を変更する場合があります。ご了承ください。

駐車場は役場敷地内駐車場をご利用ください。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

お知らせ

なみえをライトアップ! まち・なみ・まるしえ周辺をイルミネーションでライトアップします。

初日の出イベント開催 町営大平山霊園にて、一緒に元旦を迎えましょう。新春神楽の披露もあります。詳しくは町ホームページ等をご覧ください。

1月は13日(土) 14日(日)に開催します。秋田の『なまはげ』現る!

年末年始  
の営業

12月29日(金)から1月3日(水)まで休業します。  
※コインランドリー2店舗(クリーニングを除く)については無休・24時間で営業しています。

☎ 産業振興課商工労働係  
TEL 0240(34)0247

## 子育て広場

今年も残すところ1か月となりました。12月は、クリスマスなどイベントがいっぱいです。寒い冬を元気に乗り越えるためにも、しっかり食べて元気に過ごしましょう!

### 冬の野菜を食べましょう!!

冬の野菜は甘みがあり柔らかく、体の調子を整える根菜類や緑黄色野菜がたくさんあります。冬場は基礎代謝量が増え、味覚的にも、たんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。消化・吸収・代謝を効率良くするためにも、野菜をしっかり食べましょう。

#### 大根

ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化を助けます。

- 先端…辛味が強い
- 真ん中…甘みが強い
- 葉の近く…辛味が弱く固い

#### ねぎ

アリシンという成分が含まれていて血行を良くする働きがあります。また、疲労回復効果もあります。

#### ブロッコリー

ビタミンCが豊富なので風邪予防に役立つほか、鉄分も多く含まれているため貧血予防にも効果的です。

#### かぶ

根はビタミンCが多く、消化酵素を含むため整腸作用があります。葉は、緑黄色野菜のため葉酸などの栄養が豊富に含まれています。



冬野菜を使って、シチューやカレー、鍋物料理を作ってみてはいかがでしょうか。



☎ 浪江にじいろこども園 TEL 0240(25)8619