



ふれあいの駅

2年4月号

No.186

うりぼう



うりぼうの美味しい食べ物を食べて新型コロナウイルスを吹っ飛ばせ！！

桜の便りが例年より早く聞かれたにもかかわらず、季節は行ったり来たりで寒暖の差が大きく、雨もよく降り、さぞかし桜もビックリしていることでしょう。

新型コロナウイルスが世界全体で広がり各国で入国・入域制限措置がなされ、欧州や米国では外出禁止令が発令され大変な事態となっています。日本でも感染拡大防止のため各種イベントの延期・中止や官民間問わずいろいろな施設の閉館などが相次ぎ、ついに東京五輪も一年程度延期と大変なことになっています。

新型コロナウイルス対策には「手洗い・マスク・アルコール消毒」の感染予防対策と十分な睡眠、ストレス解消、適度な運動、バランスの良い食事の免疫力向上対策が必要そうです。さらに、免疫力を高めるポイントは腸にあると言われています。腸は体の中に入ってきた有害な菌やウイルスなどと戦うための免疫力が集まっているため、腸の状態を良くすることで免疫力を高めることができるみたいです。腸の健康に良い食材にはヨーグルト、味噌、漬物、納豆などの発酵食品と食物繊維やビタミン、ミネラルなどが含まれているキノコが良いと言われています。皆さんも免疫力をアップするために積極的に摂取してくださいね。

さて、うりぼう店内もナバナ、わけぎ、ねぎ、ほうれん草などはたくさん出ていますが、筍やうど、ワラビ、タラの芽など春の山菜はまだ出始めたばかりです。また、店頭の花も色鮮やかな花苗や鉢花が出揃ってきました。また、もうすぐキュウリやナスなどの夏野菜の苗の販売も始まりますが、まだまだ霜が下りるような寒い日があると思います。家庭菜園ではGW頃、暖かくなってからの植付けで十分だと思いますよ。

最後に「ジェラートの駅うりぼ〜の」も開店して早くも6回目の春を迎えました。これまでいろいろと試行錯誤の連続でしたが、美味しい地産地消のジェラートをお届けできるように頑張ってきました。

4月26日には、これまでのご愛顧に感謝をこめて「春のジェラートまつり6周年感謝祭」を開催しますのでぜひ遊びに来てください。

イベント情報

4月の定休日は28日

体験工房情報



うりぼ〜の開店6周年感謝祭

4月26日(日)

当日は特売価格で販売します

新商品の発表もあるかも??

さらにジェラート千円以上で

豪華粗品を当てよう!



いなべの桜の名所・名木

員弁町楚原	いなべ公園
員弁町坂東新田	水谷宅
大安町大井田	宇賀川沿い
大安町石樽南	常満寺
大安町石樽南	照光寺
北勢町西貝野	勝泉寺
北勢町別名	円福寺付近
藤原町篠立	立田公園



和食一筋40年の経験を教えます!

鳥巢さんの料理教室

4/1 AM10:00~

体験料 1,000円

講師 惣菜部 鳥巢 憲吾



美味しい蕎麦を打ちましょう!

そば打ち体験教室

4/11,25 AM9:00~

体験料 2,500円

講師 そば打ち同好会秋白花



楽しくお寿司巻いてみませんか?

飾り巻き寿司教室

4/20 AM10:00~

体験料 3,200円

講師 花村 明日香



自分の心のままに描きましょう!

己書教室

4/20 PM1:30~

体験料 2,200円

講師 粥川 明子

