

平成17年 横芝町成人式

○とき 1月9日(日)

○ところ 町文化会館

○対象者 昭和59年4月2日
から昭和60年4月1日まで
に生まれた方で、横芝町に
お住まいの方及び横芝中学
出身の方。

※その他、参加を希望する
方は、12月14日までに連
絡して下さい。

○日程
受付 10:00～10:30
式典 10:30～12:00
記念撮影 12:00～12:30
※問い合わせ先
生涯学習課
☎82-13352

三門松びんごの教室 参加者募集

○とき 12月19日(日)

○日程

受付 8:00～8:20

日程説明 8:20～8:30

実習 8:30～11:40

○会場 文化会館



○募集定員

町民(親子歓迎) 50組

○参加費

一組 1,000円(材料代)

○申込方法

参加費を添えて文化会館
へ申し込んで下さい。(定
員になり次第締切ります。)

○持参するもの

軍手・剪定ばさみ(無い
場合は、それに代わるもの)

※問い合わせ先

生涯学習課

☎82-13352

第30回 横芝町民駅伝大会

1月23日(日) AM10:20スタート



初日の出は、屋形海岸で 紅白もち・甘さけサービス



普及センターだより

ネギの美味しい季節!

山武郡市は関東有数のネギ産地で海岸地帯を中心
に405haのネギが栽培されています。山武
のネギは根深ネギと呼ばれ長い軟白が特徴です。
この関東の根深ネギに対し関西では葉ネギが
主流で、栄養価を見ると葉ネギの圧勝です。

しかし、根深ネギもネギ独特のニオイ成分が、
白い部分に多く含まれていて、体を温め、冷え
性を防ぐ血行促進作用や疲労回復物質であるピ
タミンB1の吸収を促す働きがあります。まさ
に風邪の予防にはうってつけです。また、血液
をサラサラにする働きがあるため、脳梗塞や心
筋梗塞の予防にもなります。

●葉を捨ててはいませんか?

葉の部分は捨ててしまいがちですがビタミン
C、カロチンを始め豊富な栄養素がたくさん含
まれていて緑黄色野菜としても大変に優れてい
ます。是非、まるごと使い切りましょう。

●美味しいネギの選び方

ハリと光沢があつて、緑と白の境目がくつき
りし、持ってみて重量感があり、指で触ったと
きにフカフカしないものを選びましょう。買った
ネギは新聞紙に包み、冷蔵庫に立てて保存す
れば長持ちします。切ったネギはポリ袋に入れ
て冷蔵庫へ。薬味などはぎざんで冷凍保存する
と、次回すぐに利用できます。泥付きのねぎは、
新聞紙で包み立てておきましょう。

※山武農林振興センター

☎0475-54-0226