

お知らせ

★移動図書館「せきれい」 3/12・4/23

★刃物研ぎ 3/21(土) 8:30~15:00

★小山東ニュータウン自治会総会 4/5

あなたのアニマル家族紹介

ルルちゃん
(フェレット)

ソラくん
(ヨークシャーテリア)

幸くん
(雑種)

お写真大募集！
載せたいペットの
お名前・写真を
送ってください♪

枝 美佳

✉mkmk517517
@gmail.com



第106号 2026年3月発行

小山東ニュータウンだより

発行責任者 後藤 彰
編集者 田村 厚子 ・ 枝 美佳



掲載案内

- 第11回新春ふれあい餅つき大会
- 冬の天体観測会
- 健康情報(花粉症)
- コラム
- お知らせ
- あなたのアニマル家族紹介

第11回新春ふれあい餅つき大会

「第11回新春ふれあい餅つき大会」を1月18日に開催いたしました。

風もなく、青空のもとで始まりました。

早々に大勢の方々にお越しいただき、餅つきが始まりますと、子供たちが興味深く集まりヨイショ、ヨイショのかけ声とともに頑張る姿が印象的でした。

大人も子供も一体感と達成感を得られた貴重な体験になったと思います。

つくたてのお餅で作るあんこ餅・きなこ餅・からみ餅・なつとう餅・お雑煮、焼き芋にお酒やジュースなど、それぞれ大好評でした。

また、公園では凧揚げ・羽根つき・射的・だるま落とし・輪投げなどを楽しむ元気な子供たちの姿が見られました。

お越しいただきました皆様、協力してくださった全ての方々に感謝し、厚くお礼を申し上げます。

新春ふれあい餅つき大会実行委員長 大石弘子



冬の天体観測会



2月7日(土)に開催を予定していました天体観測会は、あいにくの雪のため中止の判断をいたしました。

今回は参加賞としてステンシルアートを企画し、各委員の皆様には事前の準備を進めていただいておりますが、当日体験していただくことが叶わず大変残念に思います。

今回の準備や想いは次年度の担当者へ引き継ぎ、今後の開催の糧とさせていただきます。

皆様のご協力に心より感謝申し上げます。
ありがとうございました。

文化健康推進委員実行員長 谷腰 智昭



花粉の季節
やってきます

花粉症

主な症状



くしゃみ

鼻水

目のかゆみ

鼻づまり

花粉症の時期はヨーグルトや納豆や甘酒などの発酵食品や野菜類で腸内環境を整えることが大切です。

青魚はアレルギー反応を和らげる働きが期待されます。

飲み物は緑茶やこまめな水分補給を心がけましょう！



旬の食材ミニ知識
春キャベツはビタミンCが豊富で、体調管理に役立ちます。新玉ねぎは血行を促す成分を含み、疲れにくい体づくりを助けます。
旬の野菜は栄養価が高く、やわらかく食べやすいのも特徴です！

「三寒四温」
寒い日と暖かい日を繰り返しながら春に向かうことを言います。

