



今年の桜は4月上旬が見頃になりそうです

今年の桜は暖冬でも開花は早まらず、平年通りの開花が予想されています。(花芽の休眠からの目覚めが暖冬でも遅くなっている) 春日部市周辺と茨城県の桜スポットを調べてみました。



岩槻城址公園

さいたま市岩槻区太田 3-4
約600本の桜があり、4月上旬頃にさくらまつりを開催。
お問合せ 岩槻城址公園管理事務所 TEL 048-757-9122

土浦市桜まつり 亀城公園、竜ヶ峰、新川堤など15カ所で開催。竜ヶ峰には700本の桜並木があり、近くの県立中央青年の家の裏山には約3000本の山桜が咲き誇る。3月下旬～4月上旬 お問合せ 土浦市観光協会 TEL 029-824-2810

常陸風土記の丘 休園：月曜（祝日の時は翌日） 茨城県石岡市染谷 1646
4月上旬ソメイヨシノ（50本）、中旬シダレザクラ（150本）、下旬ボタンザクラ（300本）一ヶ月間色々な桜を楽しめます。 お問合せ 施設事務所 TEL 0299-23-3888

幸手の権現堂桜堤 幸手市大字内国府間（うちごうま）887-3
1kmの堤防に1000本の桜と菜の花を同時に楽しめる埼玉県内の名所。

古利根川周辺 牛島古川公園、藤塚三本木公園 東武野田線牛島駅より徒歩5～7分。古利根川に架かる東武野田線の鉄橋南側の岸辺に桜が続いています。

内牧公園 春日部市内牧 3090
ソメイヨシノが約300本。バーベキューやアスレチック施設があり、ファミリーで楽しめる公園。 お問合せ 内牧公園管理事務所 TEL 048-752-8303

つくばみらい市小貝川福岡堰 茨城県つくばみらい市北山周辺（福岡堰さくら公園等）
約600本のソメイヨシノが1.8km続く 4月上旬頃に桜まつり開催予定。 お問合せ つくばみらい市観光協会 TEL 0297-58-2111



常陸風土記の丘

4月1日から電力会社を選べるようになります

4月1日からガス会社、石油会社、ケーブルテレビ、携帯電話会社などから電気を買えるようになります。会社を変えることで電気代が安くなる場合があります。何もしない時（新たな契約をしない時）は、今まで通り東京電力から電気を買うこととなりますので、4月1日以降に電気が止まることはありません。

使用金額が4000円以下やオール電化ではあまり安くない場合もあるようです。1年未満や「〇年契約」の時に途中で会社を変更すると、違約金が発生する場合がありますので契約前に「途中解約」を確認しましょう。

4月以降も新規参入や新プランが出てきますので、ご自分に合ったところを選んでみてはいかがでしょうか。電力自由化で新しい詐欺も出てきそうですので、不審な電話や訪問には注意して下さい。不明な時は「電力取引監視等委員会の相談窓口」03-3501-5725 や「警察相談窓口」TEL #9110 にご相談下さい。

夏号は7月の予定です。

近くで手軽に、イチゴ狩りを楽しめます

採りたてイチゴは格別のおいしさです。遠くまで行かなくても手軽にイチゴ狩りを楽しめます。ポイントは事前の確認と予約。団体の入った翌日は食べ頃イチゴが少ない時もありますから。

いちごスタジアム 2008 北葛飾郡大川戸 1742-1（まつぶし緑の丘公園の北東側） 休みは不定休
予約は13時～18時 TEL 080-3583-1633 小学生以上 4/10まで2000円 4/11～5/10 1500円

深井農園 さいたま市岩槻区裏慈恩寺 459 休みは月曜と木曜（祝日は営業）
品種 とちおとめ、紅ほっぺ 予約は10時～15時30分 TEL 090-2629-3640 中学生以上1600円/30分間

はるおかいちご園 さいたま市見沼区宮ヶ谷塔 3-45 休みは金曜 品種 章姫、紅ほっぺ
予約は9～18時 TEL 080-6554-7479 小学生以上4/10迄1700円 4/11～5/10が1300円 30分間

すずめっこ森（マルヤ観光農園）かすみがうら市（旧千代田町）下佐谷 978-1
品種 とちおとめ、女峰、章姫、紅ほっぺ等 予約は9時30分～17時 TEL 0299-59-3477
中学生以上 3月が1500円 4月が1200円 30分食べ放題

下妻農場「観光いちご園」（農業法人 大地） 下妻市唐崎 932 イチゴ狩りシーズンは原則無休
品種 とちおとめ お問合せ TEL 0296-43-9215 中学生以上 3月まで1400円 4月～GW 1200円



今日の晩ごはん

ごぼうのコチュジャンマヨサラダ

材料4人分

- ごぼう.....2本
- にんじん.....1/2本
- ブロッコリースプラウト.....1パック
- ごま油.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1

[A]

- マヨネーズ.....40g
- コチュジャン.....小さじ2
- 酢.....小さじ1

1. ごぼうはよく洗って4～5cmの長さの千切りにし、酢水（分量外）につけます。にんじんも皮をむいて千切りにし、スプラウトは根を切り落とします。
2. [A] を混ぜ合わせておきます。
3. ごぼう・にんじんを熱湯でさっとゆで、水気を切ったら、熱いうちにごま油・しょうゆを合わせます。
4. 2にごぼう・にんじん・スプラウトを加えてよく和え、器に盛り付けたら完成！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」（学研教育出版）

知っておきたい！ 体の健康豆知識

食生活の改善に役立つ「トクホ」とは？

「トクホ」の略称で知られる特定保健用食品とは、「体に脂肪がつきにくい」などの一定の保健効果が科学的に証明され、厚生労働省が認定を与えた食品のこと。期待される効果は、コレステロールの調節、体脂肪・血中中性脂肪上昇の抑制、血糖値や血圧の調整、整腸作用、骨や歯の健康維持、高吸収性のミネラル配合など、食品によってさまざまです。たとえば「コレステロール値を下げる」食品には、キトサンやリン脂質結合大豆ペプチドなど、コレステロールの排出を促したり、腸で吸収されるのを抑制する成分が含まれています。ただ、「トクホ」を摂取すれば、コレステロール値が正常になるわけではありません。あくまで食生活改善のサポート役として取り入れましょう。

「トクホ」に利用されている主な成分

- キトサン：カニ殻などから摂れる不溶性食物繊維。腸内で不要な脂肪やコレステロールをからめ取り除きます。
- リン脂質結合大豆ペプチド：コレステロールを吸着して排泄を促進したり、胆汁酸が腸から再吸収されるのを阻害します。
- 難消化性デキストリン：でんぷんに含まれる水溶性食物繊維。腸から血液中への糖の吸収を穏やかにして血糖値を調整。
- ギャバ葉ポリフェノール：糖質を分解する消化酵素のはたらきを弱め、糖の吸収を穏やかに。食後の血糖値の上昇を抑えます。

参考文献：「最新版 よくわかる血糖値」(学研教育出版) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学研教育出版)

【編集後記】
今号は桜の話題ですが、私の趣味の一つが公園散策です。近隣である程度の規模の公園はすべて制覇しています。これからのシーズンは季節の花々もまさしく百花繚乱、野鳥や水辺の生き物の活動も盛んになり、木々と共に生命の息吹が感じられます。健康を考え1時間はウォーキングをするのですが、1週間に1回程度では効果がないようです。



代表取締役 小野寺 邦彦