

もくじ contents

04 いきいき健康情報

- ・認知症について学びました!
- ・地域包括支援センター行事予定&保健事業一覧 ほか

06 教育・子育て

- ・子育て支援情報
- ・通学定期購入費・宿舍使用料の助成 ほか

08 年金のお知らせ

- ・国民年金保険料がいつでもどこでもスマートフォンアプリで納付できます ほか

10 税のお知らせ

- ・償却資産（固定資産税）の申告について
- ・税の申告準備できていますか? ほか

13 Information

- ・年末年始の役場業務のご案内
- ・美波町会計年度任用職員募集のお知らせ ほか

21 TOPICS

22 心温かい人々が暮らす町

23 ウミガメ News Letter

24 町民文芸

世界の言葉

美波の文化・歴史を訪ねる

25 HIWASA Library News

26 にぎやかそクイズ ほか

みなみの魅力情報

イベント情報、最近の話題、災害時の警報・避難所など、美波町の情報を発信しています。

Instagram



facebook



Youtube



X (旧 twitter)



10月に初めてのきゅうり株をハウスに定植し、待ちに待った収穫の時期を迎えたのは東浦誠也さん、真央さん夫妻。

2人はかいふ農業協同組合が開講しているきゅうり塾できゅうりについて学び、1年間の実践研修を受け現在は美波町西河内できゅうりの栽培を行っています。

先日、初めて自ら栽培したきゅうりの収穫を行い、改めてやりがいを実感したといいます。

東浦農園では、1株の木から4本のつるを伸ばして栽培していくつる下ろし栽培を採用しており、11月から6月末までは主につる下ろし作業と収穫作業を行っていくそうです。他にも、きゅうりの病気や異常を早期に発見できるように目を配り、害虫防除作業をするなど休める日は少ないですが、もともと農業に興味があった東浦誠也さんは今がとっても楽しいとお話くださいました。ご夫妻がとても仲良く作業をされていたのが印象的です。高齢化が進む美波町で新たな農業者の誕生は地域経済に活気を与えてくれそうです。



収穫されたきゅうりはかいふ農業協同組合などに出荷され販売されます。最寄りのスーパーなどで目にした際は是非、手にとってみてください。



きゅうりってどんな野菜?

きゅうりには多くの健康効果があるのをご存知ですか。

きゅうりは約95%が水分で構成されているため熱中症予防や水分補給に最適な野菜とされています。

水分の他にもビタミンCやビタミンK、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。ビタミンCは抗酸化作用を持ち、免疫力を向上させ、肌の健康を促進します。一方、ビタミンKは骨の健康を維持し、血液凝固を助ける重要な栄養素です。また、カリウムは血圧の調整や心臓機能のサポートに役立ち、食物繊維は消化を助け、腸内の健康を維持するなど非常に万能な食材です。

