

わか家の一品

スローライフ
スローフードのススメ

桑の葉茶

桑の葉には、ビタミンやミネラル類をはじめ、デオキシノジリマイシン（DNJ）の有用成分が豊富に含まれています。DNJは、食後の過血糖値を抑制し便通を改善する、桑特有の成分です。

桑の葉茶は、苦味や渋みも少なく、飲みやすいのが特徴です。

「桑の葉茶」のつくり方

- ① 若くやわらかい桑の葉を、陰干して1週間ほど乾燥させる。
- ② 乾燥させた葉を手でもみ、やわらかくする。
- ③ ミキサーで葉を細かくきざむ。
- ④ ティーパック等でこして出来上がり。

このコーナーで紹介いただける「わか家の一品」がありましたら役場企画室（☎42-1613）までお知らせください。

皆さまからの情報をお待ちしています。



桑の葉茶



ご紹介いただいた
原田正一さん、タキさん
ご夫婦（深谷）

ご寄付ありがとうございました

いいたて福祉会に大久保昌憲さん（大久保・外内）から金10万円、松下正信さん（宮内）から金20万円、荻津幸夫さん（草野）から金20万円、社会福祉協議会に庄司健市さん（伊丹沢）から金5万円、松下定雄さん（宮内）から金10万円を寄付していただきました。ありがとうございました。（6月25日現在）

編集後記

6月6日に開催された「愛の園遊会」に、今年も

全国各地から多くの方に参加いただきました。3月までの2年間「愛の句碑づくり事業」の担当者として事業に関わってきた私。今回の園遊会は、取材者へと立場が変わっての参加になりました。俳句を通して生まれた人と人とのつながりを「俳縁」と呼ぶそう、葉まどかさんは、その俳縁をとっても大事にされています。「異動で職場が変わっても、また葉まどかさんと一緒にいたのは俳縁の力なのかな」と自分勝手に納得し、俳句を勉強してみよつとひそかに心に決めたこの頃。

夏万長者が日本一！
サマージャンポ
1 事前抽選合わせて **3億円**
この宝くじの収益金は市町村の福祉に活用され、被災者に使われます。

ひとのうごき

（平成16年6月1日現在）

人口	今月 （前月比）	昨年同期
男	3,401人 （-2人）	3,423人
女	3,455人 （±0人）	3,485人
計	6,856人 （-2人）	6,908人
世帯数	1,857戸 （+5戸）	1,796戸

◆◆◆ 5月1日～31日までの人口動態 ◆◆◆
 転入 12人 転出 11人
 出生 1人 死亡 4人

（国勢調査に基づき増減された現住人口）