



act.01 PEAKS 健康太郎の 自然のまにまに

山へ行くとあちこちで山菜採りに動んでいる人たちをみかけます。その中でも4〜6月が旬の行者ニンニク(アイヌネギ)。

僕も素人ながら登山中に見つけるとつい手を伸ばしてしまいます。行者ニンニクは成長過程で1〜3枚の葉を付け、採取方法には一定のルールがあります。



一般的に

- 1枚葉はまだ若いので✕
 - 3枚葉は次年に向けて実を付けて種を落とすので✕
- 従って採って良いのは2枚葉のみとなります。

あくまで暗黙のルールなので絶対ではありませんが自然の恵みを永く楽しむためにも採りすぎず、程よい量で…。葉の形が似ているスイセンを採ってしまったり、夢中になるあまり遭難にも注意を。

今回縁が有り、メディアコム様よりちゃんとにてコラムを書かせていただく事になりました。僕のライフワークである登山やアウトドアの情報を中心に寄稿させていただきます。不定期での掲載になりますが御笑読いただければ幸いです。



プロフィール 健康太郎(恵庭市在住)

サラリーマンの傍ら、週末は自然と山に動しむ登山愛好家。道央圏を中心に活動している登山サークル、PEAKS代表。

ハムスたんていとかいとうニャー

大塚健太/作 柴田ケイコ/絵
Gakken

ある日、ハムスたんていじむしょにちょうせんじょうがとどきました。ハムスたんていとかいとうニャーの『にやぞにやぞ』勝負!みんなも一緒にといてみよう!



ちょうちょむすびのムスピーナさん

あさのますみ/文 高島那生/絵
BL 出版



ムスピーナさんはながーいみみを使って、ちょうちょむすびのやりかたを教えてください。♪ばってんつくってまえまわり りょうてひろげてムスピーナ きゅっ!♪上手にできるかな?

100 このたまご

ももろ/作
マイクロマガジン社

とってもおいしいたまごりょうりが食べられるモリーのレストラン。ある日、ほしのおうさまから100このたまごを全部使っておいしいりょうりを作ってほしいとお願いされて…。



図書館に新しく入った絵本より、3冊をご紹介します。



ちゃんと は地域の方々を中心とした独自のポスティングシステムで、毎週各ご家庭にお届けしています。

配布地域内でお手元に届いていない場合はお届けしますので、お気軽にご連絡ください。ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911



7月は“社会を明るくする運動”恵庭市推進委員会からのお知らせ

「社会を明るくする運動」強調月間です!

犯罪や非行を防止し立ち直りを支える地域のチカラ

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない地域社会を作ろうとする全国的な運動です。毎年7月を強調月間として、全国各地で各種運動を展開しています。



0123-33-9436

■お問合せ/“社会を明るくする運動”恵庭市推進委員会

(保護司会恵庭分区)

怪盗ちゃんとかからの挑戦状 解決編

ちゃんと6月13日号に掲載された「怪盗ちゃんとかからの挑戦状」君は解けたかな? 答え合わせをするよ!

お待たせして申し訳ございません。当回答は「ちゃんと 6月20日号」に掲載予定でしたが、都合により27日号の掲載となりました。

ナンバープレース

5	6	2	9	1	4	3	7	8
8	4	9	3	5	7	2	1	6
1	7	3	8	2	6	4	5	9
4	1	7	2	9	8	6	3	5
2	3	5	4	6	1	8	9	7
9	8	6	7	3	5	1	4	2
3	2	4	6	7	9	5	8	1
7	5	8	1	4	2	9	6	3
6	9	1	5	8	3	7	2	4

回転寿司 旬楽 感謝の65周年大創業祭 旨いものをお腹いっぱい!!

旬楽千歳店 おすすめ商品

生本まぐろ三味

860円(税込)

あわび 生本まぐろ中トロ きんさ

980円(税込)

生ほくら 生サメモン

790円(税込)

八に平目 八角

490円(税込)

ほ活ボたん えび

980円(税込)

活平いつ 活平いつ

650円(税込)

活平いつ 活平いつ

860円(税込)

茶碗蒸し

通常 360円 290円(税込)

山崎・白州のハイボール

通常1杯 1,080円 各 650円(税込)

お好きなシールプレゼント!

6/28-29 2日間限定 1組1枚限り

宅旬楽恵庭店 恵庭市漁町237 TEL 0120-978-803 11:00~21:00(LO 20:30)

大創業祭 特別セット

1人前2040円税込
2人前4080円税込
3人前6240円税込
4人前8280円税込
5人前10320円税込

まぐろ・えんがわ・中トロ・真いか・メダカ・サーモン・甘えび・ほまじ・いくら・おぎとろ

宅旬楽恵庭店限定クーポン 有効期限 7/10まで

お会計時 500円引き

ネット注文はこちら (久恵の公式アプリからのご注文限定クーポン)

クーポン番号 0710 ※他社のデリバリー使用不可