

みやこ新聞

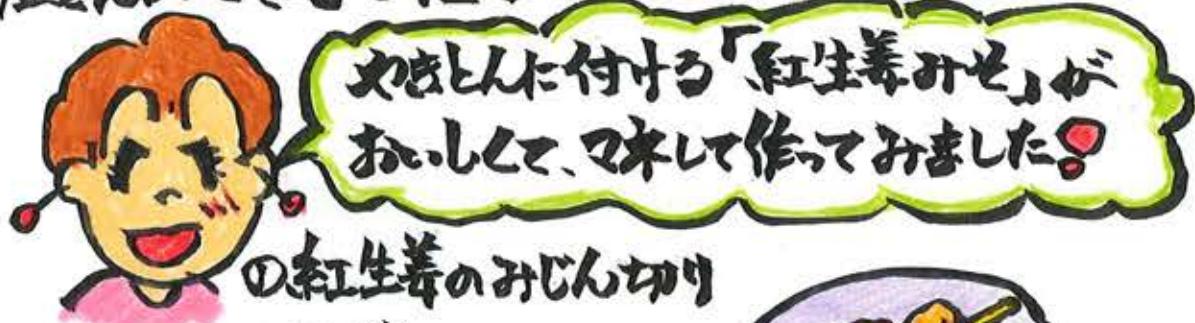
令和7年

4月号

みやこ



みやこ食品あるJR平井駅近くに新しいやきとん
屋さんができました。



の紅生姜のみじん切り
②みそ

③一味唐がらし

分量は大きめで大丈夫です。よくかちませて下さい。
焼いたお肉、おでん、ザク切りやベジステッキまやかり
人参、大根、何に付けてもおいしいですよ！



ちよっとお知らせ...

4月5月の毎週木曜日
みやこ食品の社長が日本放送のラジオにできます。
よろしければぜひ聞いて下さい。



「2時間後に電話が使えない!?」
個人情報を聞き出す
不審な電話にご注意！下さい。

* みやこ食品の会社にもかかってきました。



2時間後に電話が
使えなくなります。
オペレーターと話す
方は1番を！

オペレーター

内容を確認する
上で、住前、名前
生年月日を教えて
ください。



家族間でも共有してね！

⚠️ 総務省やNTT東西から電話を停止する
北に聞いて、自動音声ガイダンスやSNSを
使って連絡することは絶対にありません

非通知知らない番号にはでない！

ホームページはこちら！



4月といえば入学式など新生活がスタートする節目の月ですね

4月が卯月と呼ばれる由来 4月の和名は「卯月(うづき、ウカキ)」と読みます。由来としてはウツギの花である「卯の花」が咲く季節(実際は5~6月)だから、という説が有力だそうです。

4月は自律神経の乱れに注意!

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きます。さらに新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じることが多く、自律神経が乱れやすくなります。

規則正しい生活や良質な睡眠をとることを心掛けたり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かして気分転換をしてみたりするといいかもしれませんね。

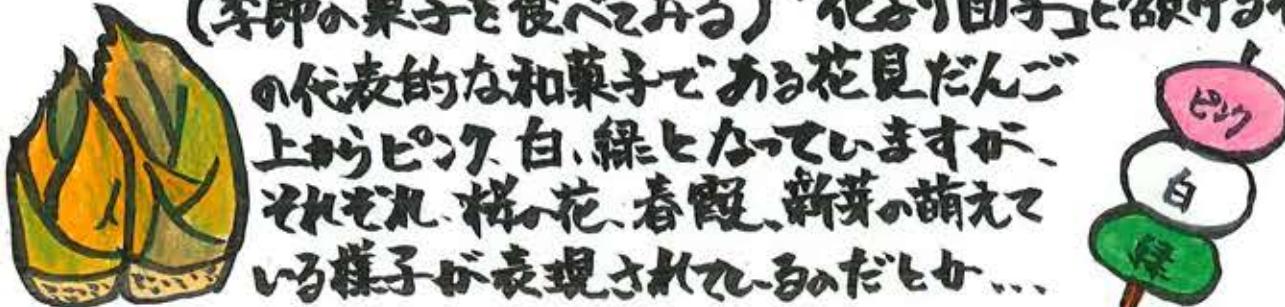
さまざまな春の感心事

大勢でお花見を楽しむことは難しいかもしれません。新しい形でそれぞれの春を楽しんでみてはいかがでしょうか。

(春の花を飾ってみる) 椅子やチューリップ、ミモザやヒヤシンスなど季節の花を飾ってお家の中で春を感じてみては…

(季節の菓子を食べてみる) 「花より団子」と頷ける春

の代表的な和菓子である花見だんご上からピンク、白、緑になっていますが、それもまた、桜の花、春霞、新芽の萌えていた様子が表現されているのです。



(春を探しながらお散歩をしてみる)

家の近くの桜を見ながら歩いてみたり、少し足を延ばして遠い公園まで歩いてみたり、自分のペースでのんびりお花見散歩をしてみるといいですね。またつぶしゃ木(ハナビシ)など足元にある春を探しながら歩いてみると、新しい発見があるかも…

文字を並べてことわざ、慣用句にしまください

① 夜に月提

忙事がなんもの無駄で役立たぬ、ものあたらぬ

② 木に火がけく杭

過去に絶えた関係が元に戻ること一度焼けた杭は火がさす

③ 二十知り聞

物事の端を聞くだけでは、全体を理解できません

④ ちらうにじられ

朝が楽し平和な日であっても、ひびきにうじつも