

「ちいきしんぶん漢方小話」

第240話 秋には「肺」のケアを

話題提供 高崎漢方薬局・樋口真理さん

漢方という「肺」は、なります。

呼吸だけでなく、「気」この時期の肺のケア（エネルギー）や「水」は、風邪が流行る季節に（体の潤い）、「皮」備えて免疫力を高めてお（「免疫」など、全くうえでも大切ですが。風身）のバランスを整える重邪は引いてから治すので要な臓とされています。は、なく、引く前に治め肺はまた、「秋」と深く、それが漢方の考え方関係する臓でもあり、こです。

の季節は特にケアが必要 肺が弱ると、肌の乾燥です。秋は空気が乾燥 やかゆみ、喉の乾き、声し、気温も下がるため、のかすれ、咳が長引くと肺の働きが弱まりやすく

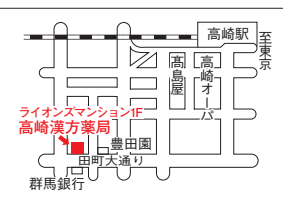


板藍のど飴



麦味参

す。これらは、肺の潤い不足やエネルギー低下のサインです。さらに、肺は「大腸」と表裏の関係にあり、乾燥によって便が硬くなったり、便秘がちなったりすることも治らない場合や皮膚の症状において、肺のケアとともに、便通の調整が必要な場合もあります。



高崎漢方薬局

★お知らせ
11月後半の土曜日（日付未定）に漢方の先生をお呼びして、ミニセミナーと、無料漢方相談会を計画中です。詳細決まり次第HPにて告知します。
営業時間 10時～18時
定休日 日・水・祝日
高崎漢方薬局
高崎市田町八六の四
☎027・326・8418
FAX 027・326・7172
HP <https://www.takasakikanpou.com>
ホームページはこちら

楽器

ヤマハ・カワイピアノ高価買取

各社ピアノ高価買取

(株)音響楽器
倉賀野町4623-12
☎027-347-4520



ご不要のピアノ高価買取！
査定無料 ピアノプラザ群馬
問屋町西1-3-10
☎0120-40-3215

美食体験
レポート vol.46

Takasaki
delicious
tour

季節の皿を楽しむメルシーランチ

レストランいしだり

2014年に観音山の麓で生まれ、2023年に現在の地に移ったフランス料理店。ランチは3900円の「メルシーランチコース」が基本で、スープ（プラス440円）などを加えることもできる。オードブルから心をつかまれる。3種盛りで、この日は鶏肉キャベツとベーコンのキッシュ、高崎産ナスのポロネース、そしてロワイヤルにトムソーースをかけた一皿。なめらかな口当たり、に芳醇な風味が重なり、個室いっぱいトリュフの香りが広がった。旬の食材を使ったスープを経て、魚料理は真鯛のボワレ。上には真鯛を細かく刻んだラグーソース。鯛とタコの共演は、力強さと繊細さが同居する。思わずパンをちぎり、ソースを最後まで



オードブル、スープ、魚料理。パンはシャンピニオンとゴマのパン



メインは円型に仕立てられた豚フィレ肉のボワレ

さらってしまった。メインは豚フィレ肉のボワレ。厚みがあるのに箸で切れるほど柔らかい。数の種類のキノコのクリーの研鑽を経て独立。句を映し出す感性と、静かに心を満たす力がその皿に宿っている。



ガラス皿に盛られた美しいデザート



シェフの石田さん（写真中央）と奥様の知香さん。マネージャーの小暮貴之さん

DATA	
住所	高崎市八千代町の12の5 仲沢ビル2F
電話	027・323・5040
営業	11時30分～14時半 17時～22時（10・20時）
休日	木曜（月に1度月曜）

10/18(土)~12/21(日)
10:00~18:00(金曜20:00迄)

福沢一郎の旅行カバン 画家とゆく世界の旅



福沢一郎（福澤の親友）1978年 富岡市立美術館・福沢一郎記念美術館寄託展M.コレクション

画家福沢一郎は、旅によって制作のテーマを探求し、表現の幅を広げていった。展覧会では、彼の画業における旅のあしあとをたどり、旅のつど変化する豊かな絵画表現の数々を紹介する。

休館日：月曜日（祝日開館、翌日休館）。観覧料：一般600円、大学・高校生300円。10/28(火)は群馬県民の日につき観覧料は無料。

会場 高崎市美術館
高崎市八島町110-27
TEL 027-324-6125

10/19(日) 13:30~15:00

大人のための絵本でほっこり 「絵本の園」



「最近、絵本を手に取ったのはいつですか？」と語りかけるのは、絵本セラピスト®のそんちゃんこと塚園枝さん。大人になって遠ざかってしまった「童心」を、もう一度感じてほしいという思いから生まれた「絵本の園」。当日は、森の中で絵本の朗読を聴き、各自持参したおやつを囲んで感想や気づきを語り合う。定員12名。参加費無料（入園料は別）。予約優先、当日参加可。

会場 赤城自然園
渋川市赤城町南赤城山892
TEL 0279-56-5211

10/22(水)・11/12(水)・26(水)
10:30~11:30

「Cherry楽しい英会話」 参加者募集!



単語ひとつ知っていれば、自分の気持ちが伝わることもある。英語が読めなくても、まずは、英語を発してみよう。ビギナーを対象に楽しく英会話を学習するクラス。初回のみ下記メールにて要予約。

・講師：木村 明子
・対象：大人
・参加費：500円
その他各種講座開催中。HP確認。
会場 観音山ファミリーパーク
クラフト工房B
☑micky-02-akiko-03@ezweb.ne.jp



HP

11/2(日) 10:00~15:00

高崎市・高崎茶道会 合同茶会



高崎市と高崎茶道会が合同開催する秋の茶会。市内6流派がそれぞれの茶席でもてなす。

有料の本格的な茶席6席と、無料の市民参加特別席1席、お茶を点てる体験コーナーがある。初めての方も、作法を知らなくても問題ないのでお気軽に参加を。

茶席券(3席分)：2,000円、市民参加特別席・体験コーナー：無料(整理券配布)先着500名

会場 高崎シティギャラリー
第1・第2展示室
高崎市総務部文化課
TEL 027-321-1203

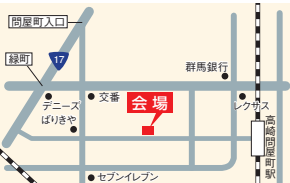
11/2(日)・8(土) 10:00~11:30

ほんとうに それで良い? 生前贈与のあげ方、もらい方



「生前贈与は子にしたら良いのか、それとも孫に?」「妻のへそくりは誰のもの?」「生前贈与4つの条件とは」「生前贈与3つの非課税枠とは」等々、あるある相続シリーズや生前贈与の勘違いを事例を交えて詳しく解説。

両日とも定員は10名。参加費は無料。講師は、NPO法人相続アドバイザー協議会認定会員、ライフプランナー・ファイナンシャルプランナーの佐々木彩花氏。主催：ソニー生命保険(株)群馬支社 高崎市八島町58-1 ウェストワンビル7階 TEL 027-324-4881



申込み方法
電話で、参加される方の①氏名②連絡先③参加希望日をお伝えください。
お伝えいただくお客様の個人情報につきましては、セミナーご出席の確認ならびにソニー生命、その関連会社・提携会社の各種商品やサービスののご案内・提供のみに利用させていただきます。
TEL 070-2159-2716
受付時間：平日 9時～19時
会場 ビエント高崎 405会議室
高崎市問屋町2-7
SL2705-1320-2631

休日当番医

※婦人科・小児科・眼科・整形外科
につきましては広域高崎をこまめに診察します。

	10月19日(日)	10月26日(日)	11月2日(日)	11月3日(祝)
内科	いわたパティーズクリニック (矢中町) ☎347-4560 赤城クリニック (下小堀町) ☎340-7400	いわた内科クリニック (石原町) ☎327-1241 やわたクリニック (八幡町) ☎343-2247	やまなクリニック (山名町) ☎350-5777 群馬八幡消化器内科クリニック (八幡町) ☎381-5505	中島内科医院 (下佐野町) ☎347-3553 豊岡呼吸器科内科クリニック (上豊岡町) ☎340-1159
小児科	高崎中央病院 (高関町) ☎323-2665	小児科メイメイクリニック (下之城町) ☎387-0733	わたなべ小児科 (昭和町) ☎386-3878	ひうら医院小児科 (剣崎町) ☎344-1175
外科	高崎中央病院 (高関町) ☎323-2665	高瀬記念病院 (南大類町) ☎353-1156	第一病院 (下小島町) ☎362-1811	真木病院 (筑縄町) ☎361-8411
高崎市夜間休日急病診療所 (内科・小児科)				
高崎市総合保健センター1階 ☎027-381-6119 診療時間／月～金 19:30～22:00／土・日・祝 19:00～22:00 【小児科】10/19(日)・26(日)・11/2(日)・3(月・祝)は9:00～12:00診療				

健康的な生活を手軽にスタート!

ポスティングのお仕事で、運動不足解消!

健康的な生活を手軽に始めませんか。

★仕事の内容
ちいきしんぶん・チラシ・月刊誌等を指定エリアの各ポストへ投函するお仕事です。

★仕事の報酬
担当するエリアやチラシの枚数によって異なりますが、週1回2～3時間の配布で、1ヶ月に8千円～1万円前後です。

★仕事をする日と時間
木曜日から金曜日にかけて、ご自分の好きな時間に配布していただきます。年末年始・お盆・ゴールデンウィークはお休みです。

募集地区
・乗附・石原・八千代・柴崎・江木・西横手
・矢中・山名・宿大類・片岡・双葉・倉賀野
・寺尾・下佐野・上・下中居・和田多中

ちいきしんぶん ☎027-370-2262
ライフケア群栄株式会社 高崎市小八木町 312-15

あなたのお近くのエリアをご案内します。詳しくは、スマホでQRコードからアクセスまたは、直接お電話ください!