



パークアルカディア通信

vol.127



ケビン村基本料金

浴室なし 13,930円

◆A(洋室)・B(和室)

浴室付 21,470円

◆C(和室 2階造り)・D(和室)タイプ

◆A・Bタイプ日中利用料金 3,230円

◆C・Dタイプ日中利用料金 5,330円

◆バーベキューハウス利用料金 650円

◆パターゴルフ 大人620円/小人 300円 (宿泊者割あり)

- 全棟に水洗トイレ、冷暖房、台所(冷蔵庫・炊飯器・電子レンジ・皿等)、テレビ、掘りコタツ、FFヒーター(570円)が付いています。
- バーベキュー食材(1セット3人前3,800円)、朝食(おにぎりセット or トーストセット各500円)を施設内のレストランで注文できます。(要予約)

宿泊のご予約及びお問い合わせ

ケビン村

常陸大宮市山方5858-13

Tel/fax

0295-57-6630

プラネタリウム館

Space Dreamers 宇宙兄弟
南波六太がやってきた!



さあ、宇宙の話をしよう。

宇宙に関する素朴な疑問に、ムツタが宇宙飛行士ならではの視点で答えます!

上映期間 2020/12/27(回)迄

上映時間

【平日】

10:00

13:30

【土・日・祝】

10:00

13:30

15:00

入館料

【個人】

大人:300円

小人:100円

幼児:50円

【団体】20名以上

大人:240円

小人:80円

幼児:40円

お問い合わせ

Tel/fax **0295-57-6161**

(月曜日・第4火曜日休館)

★11月の天体ニュース

おうし座流星群 & しし座流星群を観よう!

おうし座流星群は、10月20日～12月10日頃まで長い期間見られる流星群で、たまに火球も見られます。1時間当たり5個程度の小さな比較的ゆっくり流れる流星群です。

17日のしし座流星群は、月明かりのない好条件です。

しし座流星群の流れ星は、痕を残して高速で流れるのが特徴。しし座が上ってくる明け方に沢山流れます。

流星観察は11月でもたいへん冷え込みますので、十分に防寒対策をして行いましょう。



自由工作工房

森林科学館

森林科学館では

どんぐり等の自然の物を使った無料工作と有料工作ができます。(料金100円～)



有料工作

ひのきのお箸

オカリナ(大・小・動物)

不思議なコースター

モコモコ砂絵のお皿

ゆら鈴、彩りふうりん

ひかるどろだんご

ウッドビーズストラップ

プラ板ストラップ

まが玉 ... など



お問い合わせ

Tel/fax **0295-57-2101**

(月曜日休館)



今年どんぐりが全国的に不作です。ドングリは1年おきに豊作と凶作を繰り返す傾向があります。

受粉期に雨が多いと実が付きにくくなる他、前年の気候も豊凶に影響します。虫がすみ着き樹木が枯れる「ナラ枯れ」などの影響もあります。その結果、どんぐりが減りエサを求めてイノシシやクマが人里へやって来ることがあります。近年は人間が森林の管理をする機会が減ってしまっており、それによって人間の活動領域近辺の森林が豊かになりイノシシ等が出やすくなってきていると考えられます。



レストラン山ゆりからのお知らせ

11月の山ゆりランチ

税込1,000円



お問い合わせ
レストラン山ゆり
常陸大宮市山方5858-6

TEL・FAX 0295-57-6868

営業時間 11:00~17:00
(ランチ 11:00~14:00)
月曜定休日(祝日の場合は翌日)



牛ホホ肉=ツラミ「(面(ツラ)身)」

ツラミは頬肉の部分でよく動かしている筋肉の部位になります。そのため、味が濃厚で旨味があるのが特徴です。よく動かしている筋肉の部位なので、食感はやや硬めですが、ゼラチン質が多い部分です。硬い肉質から、煮込み料理に適しています。

牛ホホ肉の赤ワイン煮

ごはん みそ汁 漬物 小鉢 サラダ

デザート ドリンクバー



『牛ホホ肉の赤ワイン煮』

★牛肉の栄養成分と効果

たんぱく質のなかでも、L-カルニチンの量が多い牛肉。L-カルニチンとは、カラダのなかの脂肪をエネルギーに変えるときに運び屋となってくれる栄養素です。脂肪は、燃やせるところまで運ばなければ使われません。L-カルニチンは年齢と共に体内で作られる量が減ると、太る原因になるのでダイエットにも効果的な食材です。牛肉には亜鉛、鉄分など大切な栄養素がたくさん詰まっています！

赤ワインに豊富に含まれる抗酸化作用のポリフェノールは、血管の老化や酸化を防ぐのに効果的だと言われてるので、牛肉との相乗効果でアンチエイジング効果が更に高まります！

★牛肉の健康効果

・認知症予防 ・メタボ予防 ・動脈硬化予防 ・低栄養予防 ・アンチエイジング



11月に多い、ノロウイルス食中毒を食生活で予防しよう！

食中毒を防ぐためには、ウイルスに対する抵抗力、免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。食中毒から身を守る食事のポイントは...

・ヨーグルト、オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整えましょう。・抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用しましょう。・殺菌、解毒作用に優れたタマネギ、免疫力アップに効果のあるきのこ、ビタミンB1が豊富で疲労を回復してスタミナをつけてくれる豚肉を積極的に食べましょう。

11月24日は和食の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。