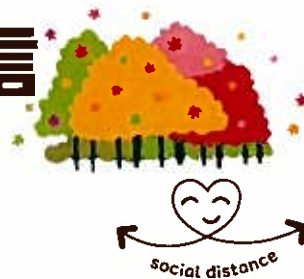




2021

# パークアルカディア通信

vol.139



お知らせ

## ケビン村

11月1日(月)より

令和4年4月分の宿泊予約スタート!

### ケビン村 基本料金

#### 浴室なし

◆A(洋)・Bタイプ(和)  
5名様まで13,930円

#### 浴室付

◆C(和2F造り)・Dタイプ(和)  
5名様まで21,470円

◇バーベキューハウス 650円

◇パターゴルフ  
大人620円/小人300円

## お得なキャンペーン!

### アーリーチェックイン

(通常のチェックイン時刻よりも早くチェックインできます)

AM10:00からチェックイン可能!

キャンペーン期間2021/12/1~2022/3/31迄



お問い合わせ

パークアルカディア ケビン村

TEL/fax 0295-57-6630

(常陸大宮市山方5858-13)



## レストラン山ゆり

11月の山ゆりランチ

ランチ 11:00~14:00

税込1,000円

### レンコンを食べて免疫力を上げよう!

レンコンの主な栄養素3選!

#### ★ビタミンC

抗酸化作用を持つビタミンで、活性酸素の働きを抑える効果が期待できます。活性酸素には皮膚や粘膜を劣化させる働きがある為、ビタミンCによって活性酸素の働きを抑えることで免疫力を保つ効果が期待できるのです。加えて、ビタミンCは免疫力を上げる以外に、ストレス耐性をつけたり、貧血の予防やコラーゲンの生成を促進する働きがあります。

#### ★食物繊維

第6の栄養素ともいわれており、主な効果は腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させることです。免疫に関わる細胞の6割以上が腸に存在しているため、腸内環境を整えることは免疫力を高めるために非常に重要です。食物繊維の腸内環境を整える効果から、食物繊維の摂取は免疫力アップに繋がるといわれています。さらに、食物繊維は便秘の解消だけでなく、血糖値上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度の低下などさまざまな効果が期待できます。

#### ★カリウム

ナトリウムを排出する効果があり、塩分の取り過ぎなどを調整してくれることにより、高血圧の予防や改善の効果が期待できます。カリウムが不足していると、食欲が落ちてしまったり、脱力感、不整脈などが起きてしまいます。



※北浦れんこん農家直送  
「無農薬栽培」

## 北浦レンコンと豚肉の甘酢炒め

## レンコンのきんぴら

ごはん みそ汁 漬物 小鉢 サラダ

デザート ドリンクバー

営業時間 11:00~16:00  
月曜定休日(祝日の場合は翌日)

お問い合わせ  
レストラン山ゆり  
TEL・FAX 0295-57-6868

## プラネタリウム館



### 秘密結社 鷹の爪 THE PLANETARIUM

#### ～ブラブラ！ブラックホールのナゾ～

あらすじ

世界征服を企む秘密結社 鷹の爪。その秘密基地で、戦闘主任・吉田くんは、うっかり「ブラックホール」を作っちゃいます。これをきっかけにブラックホールに興味を持ち、その謎を解いていく鷹の爪団。ついに、本物のブラックホールを「見」に宇宙へと向かう一同。そこで待ち受けていたものとは！？

上映期間 2021/12/26 回迄



#### 入館料

【個人】  
大人：300円  
小人：100円  
幼児：50円

#### 上映時間

【平日】  
10:00  
13:30

【土・日・祝】  
10:00  
13:30  
15:00

【団体】20名以上  
大人：240円  
小人：80円  
幼児：40円

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

月曜日（祝日の場合は翌日）と第4火曜日が休館日

### ★ 11月の夜空

### 部分月食を見てみよう

11月19日の夕方から宵にかけて、全国で部分月食が見られます。

月食は、月が地球の影に入ることによって起こります。地球の影（本影）によって全て隠される「皆既月食」と、一部が隠される「部分月食」があります。今回は部分月食ですが、月の大部分が影の中に入り込みます。

部分月食の始まりは、16時18.4分です。ただし、北海道や東北地方北部を除く地域では、月食の始まりは月が地平線の下にあって見られず、月が欠けた状態で空に昇ってくる月出帯食（げつしゅつたいしょく）となります。今回の月食は、とくに前半で月の高度が低いので、東の空が開けた場所で観察しましょう。

月が最も欠けて見える、食の最大は18時02.9分です。皆既月食の場合には、完全に影の中に入った月が赤黒い色（赤銅色とも呼ばれる）になって見えることが多いのですが、一方で、多くの部分月食では影の部分の色は暗いだけではつきりません。ただ今回の部分月食では月の大部分が影に入りますので、食の最大の頃には影の部分が色ついて見えるかもしれません。月はその後、空を昇りながら地球の影から出ていきます。19時47.4分には月が影から離れ、部分月食が終わります。

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。



お問い合わせ

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

月曜日休館（祝日の場合は翌日）

### 有料工作

（料金100円～）

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