



1月



平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。
本年も一層のお引き立ての程宜しくお願い申し上げます。
令和四年 パークアルカディア スタッフ一同



ケビン村



宿泊基本料金

■浴室なし A(洋室) B(和室)
■浴室付 C(和室2階造り)・D(和室)

お得な冬期キャンペーン中!

平日限定



(2022年3月迄)

●冬期割引

宿泊基本料金から3,000円割引!

宿泊者限定

●アーリーチェックインプラン

午前10:00からチェックインOK!

浴室付 21,470円

令和4年1/4日より
6月分の宿泊予約受付
スタート!
ご予約はお早目に

浴室なし 13,930円

～ありがとう～

第3回 学びのスタンプラリー開催中!

施設のスタンプを集めてプレゼントをもらおう



お問い合わせ

ケビン村 常陸大宮市山方5858-13

TEL/fax 0295-57-6630



いばらき健康づくり支援店



1月の山ゆりランチ

営業時間 11:00~16:00
(ランチ 11:00~14:00)
月曜定休日(祝日の場合は翌日)

1,200円(税込)



鶏肉のソテー

～ガーリッククリームソース～

ごはん 味噌汁 サラダ 小鉢 デザート ドリンクバー



レストラン山ゆり

常陸大宮市山方5858-6 TEL・FAX 0295-57-6868

●今月の食材鶏肉について●
肉類の中でも安価で使い勝手のいい「鶏肉」。低カロリー・高たんぱくな胸肉やささみ肉は筋トレやダイエット中の食事などにもオススメです!

鶏肉に多く含まれる栄養素のたんぱく質は皮膚や筋肉、爪や髪など身体のあらゆる組織を産生するのに欠かせません。これら以外にも酵素やホルモン、免疫力を高める抗体を生成する役割も持っています。健康を維持するうえで、毎日欠かさず摂取したい栄養素です。また、たんぱく質を構成するアミノ酸の中には体内では作られない「必須アミノ酸」が含まれており、鶏肉にはこの必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

このうち体内では生成することができない9種類のアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。アミノ酸のバランスが整った食品のことを「良質たんぱく質」と呼び、その代表的な食材がお肉や魚類などの動物性たんぱく質です。大豆などから摂れる植物性たんぱく質の方が健康にいいといわれますが、必須アミノ酸のバランス「アミノ酸スコア」という点では、動物性たんぱく質の方が優れています。鶏肉に含まれるたんぱく質の中には必須アミノ酸である「メチオニン」が含まれています。メチオニンには肝臓の毒素を排出し、肝臓機能を高める効果が期待できます。特にお酒をよく飲む人におすすめの成分です。肝臓に脂肪が貯蓄するのを防ぐ役割もあるので、肝臓の予防にも期待できます。鶏肉に含まれるステアリン酸には善玉コレステロール(LDH)の生成を助ける働きがあるといわれています。適度に鶏肉を摂取し、上手にコレステロールをコントロールしましょう。また女性に嬉しいコラーゲンも豊富です。



森林科学館



自由工作工房

見て・さわって
自然を感じよう!



有料工作

おすすめ

- ・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
- ・ひかるとろだんご
- ・ウッドビーズストラップ
- ・プラ板ストラップ
- ・まが玉 ...

自然の素材を使った工作は
無料です。

有料工作もあります
(¥100より)



お問い合わせ

Tel/Fax. **0295-57-2101**

休館日: 月曜日(祝日の場合は翌日)

プラネタリウム館

2022年1月4日(火) 新番組スタート!



上映時間

【平日】
10:00
13:30

【土・日・祝】
10:00
11:00(特別番組)
13:30
15:00

観覧料

【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



第3回
学びのスタンプラリー
感謝を込めて
～ありがとうスタンプラリー～
開催中!

5施設のスタンプを集めて
プラネタリウム館オリジナル工作キット、
レストラン山ゆりでソフトドリンクをもらおう!



★1月の天体ニュース

年始めの流星群や惑星を観察しよう!

2022年注目の天文現象は、しぶんぎ座流星群で幕を開けます。今年は月明かりの影響もなく、たいへん良い条件で観察ができると予想されますが、しぶんぎ座流星群のピークは短時間です。最も多く見られるのは、空が白み始める直前であり、極大時刻でもある4日の5時台と予想されます。この時に実際に見える流星の数は、空の暗い場所で1時間あたり50個以上となる可能性があります。

1月の前半は、日の入り後の南西の低空に水星、土星、木星が見えています。4日から6日にかけてこれら3惑星と月の接近が楽しめます。また、7日に東方最大離角となる水星も見つけやすくなります。18日の満月は、2022年で地球から最も遠い満月です。

あらすじ

子供が大きな夢や目標を抱いた時、大人が夢を見失いかけた時、夢を追ってまっすぐに進むことを応援する番組です。親子や友人同士、夢について語るきっかけになるでしょう。宇宙への憧れが、科学や芸術の興味を膨らませていく姿。緻密に作られた全天周CGがめくるめく宇宙と夢の世界へいざないます。

お問い合わせ

Tel/Fax. **0295-57-6161**

休館日: 月曜日(祝日の場合は翌日)・第4火曜日

