

# 月刊 利根日石新聞

第000193号

発行 利根日石株式会社 TEL 0278-24-1625  
本社販売管理課 FAX 0278-23-7980

2009年11月18日創刊 令和7年10月号

## 10月 OCTOBER

『秋の夜長』…日はたしかに短くなり、コオロギも歌い鳴いています。か、すすしい秋は来るのでしょうか。

今年の夏、長〜い夏も終わりに近づいていますか・ね。

畑のお野菜達が、高温障害で苦しんでいる中、奥家の庭先に植えてみたしつもの苗、ゴーヤの成長がとてたたく。

今でも黄色い花を咲かせています。育ったゴーヤは仲間に“おすそわけ”ができるほどでした。調べてみると、ゴーヤの栄養はすこ〜い!

- 高血圧予防に役立つカリウムが豊富。
- 疲労回復も助けるビタミンCが豊富。
- 貧血予防に役立つ葉酸もたくさん含まれている。

家主が居なくても  
元気に育てれるゴーヤちゃん



● ゴーヤの苦み成分には抗酸化作用があり、血糖値を下げる効果や食欲増進が期待できる。こんなに肉むし、なんて最強な食材なんだ…と思います。でも食べすぎには、ご注意を

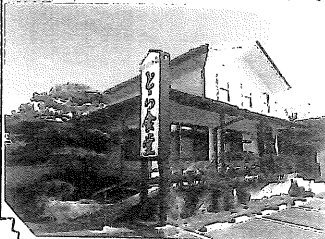
やっと秋らしい? 季節になりましたが、これからの季節!

食欲の秋です! そこで福島県出身の私が是非お勧めしたいラーメン店を紹介! 福島は全国でも有名なラーメンの聖地です。かなりの数がある中で私が開店当時から常連だった店と、一度食べたら忘れられない店を

紹介! 初回は、20年以上前から味噌ラーメン一筋の「**5-めん 工房味噌屋**」さんです。開店当初は9種類の味噌ラーメンがあり、店主が全国から選んだ

味の味噌を研究に研究して完成させて、超人気店となり、味噌ラーメン界では福島を代表するラーメン店へと成長した店です。味についてもあさり系から濃厚プラス変種もあり、数人で行く時は数種類注文してアツホッポ色んな味が楽しめます! 次は名前を聞いてラーメン界を知らず々が即座に出るシブシブ級ラーメン店「**とら食堂**」です。私自身親に連れられて忘れられない店です!

ラーメン店で私の父がよく店主と仲良くしゃべっていた風景が思い出されるかな? しびみしてしまいうラーメン店で、味はあさり地鶏糸湯油ベースに柔らかな火入れ豚と自家製打たれ麺のシブシブを極めた一杯で、スープはやっぱり噛み締めながら飲ぶ事をお勧めします! その深〜い味わいが、あ〜と驚く事間違いありません!!



# 秋のイベント情報

暑くて長かった今年の夏も終わり、ようやく秋らしくなってきました。秋といえは、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、という事で、秋らしい地域のイベント情報をご紹介します。

## スポーツの秋

- スポーツフェスタぬまた / 10月12(日)午前9時半~午後4時、@ZACROSアリーナぬまた(沼田市民体育館)  
市内10支部モロック交流大会、輪投げ交流大会が行われる他、スマートフェンシング、スポーツ体験コーナーの設置や、ミズノ リルディックウォーク、リズム貯筋体操、ながら運動のスポーツ教室が開催されます。



## 食欲の秋

- 出張!! 学校給食試食会 / 10月10(金)午後12時~1時、@ウェルプラザ(沼田市保健福祉センター)  
沼田市学校給食センターが、沼田市のB級グルメ「えびまもんち」の他、地場産食材を使った学校給食を提供します。(先着100名まで)
- 道の駅 しょうむらマルシェ / 10月11(土)、12(日)、@道の駅あくびーむ昭和  
商工会主催のマルシェが開催され、地場産の美味しい食材販売や楽しいイベントの他、足湯にリンゴが浮かぶ「リンゴ足湯」も開催されます。



## 芸術の秋

- 中条ビエンナーレ / 9月13(土)~10月13(月)午前9時半~午後5時、@中条各地にて  
中条で隔年開催される国際現代芸術祭。「中条市街地」、「伊勢」、「四万温泉」、「深蔵葛坂」、「六谷」の名エリアに50もの作品展示場が設置されます。他にもアートパフォーマンスやワークショップなど開催され、期間中50万人ちかくの来場者が訪れます。
- 水と光のナイトガーデン2025 / 10月4(土)~11月16(日)午後5時~9時半、@みまかみ水紀行館清流公園  
幻想的な光のアートと、水と森が響き合う空間が創り出されます。アート作品の展示の他、星空観覧会やお月見ナイトウォーク、シャボン玉ナイト、ナイト足湯など、盛り沢山の内容です。
- 渋川市たちばな竹の里フェスティバル / 10月25(土)、26(日)午前9時~、@北橋行政センター 他  
北橋地区の特色である「竹」に関する様々な催しが開催されます。「竹と光のペーパージュ」、「竹工芸作品展」、「竹音楽の世界(竹太鼓の演奏や人木節の発表会)」、「竹の子郷土料理の試食会」などが開催されます。



## その他のイベント

- 沼田産業展示即売会 / 10月11(土)、12(日)午前10時~午後4時 @沼田公園
- まるごと子育てフェス / 10月11(土)午前10時~午後3時 @川場村第1体育館
- ワイケルアロワケル KWFP / 10月11(土)午後2時開園 @片品村文化センター

