



書き損じハガキ
集めてます

「世界の子供達に靴を贈ろう！」の一環で、書き損じハガキを集めてNPO法人SBハートステーションに寄付をしたいと思っています。当店にお持ちいただくか、スタッフにお渡しください。皆様のご協力を宜しくお願い致します。

(株)瀬谷新聞店 せやTOWN編集室
〒322-0036 鹿沼市下田町1-1021-20

TEL : 0289-60-2855 FAX : 0289-64-7255 URL : <http://www.seyashinbun.com/>

初春のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。日頃よりご愛顧を賜り誠に有難うございます。新年を迎え謹んでご挨拶を申し上げます。



昨年は一昨年に続き新型コロナウイルスの影響が長引き、私達の生活や社会経済活動に大きな制約が残る一年でした。その中でウィズコロナという新しい生活様式や新しい価値というものを模索した一年だったように思います。

弊社は昨年、既存の営業改革を行いました。新聞販売のルールとマナーに則り、襟を正し全てのお客様に公平で公正なサービスを提供します。ということですが、公平で公正な販売は信用に関わることです。弊社はただ新聞を配るだけでは無く、人と人、人と地域との繋がりを大切に、皆様に寄り添った新聞店であるべく、この改革は必要であると考

えました。ご対応くださった皆々様、この場を借りて

御礼申し上げます。大変有難うございました。

昨今では、デジタル化や活字離れが進むにつれ新聞の普及率が年々下がりがつつありますが、逆に情報過多の現代で新聞の価値が見直されつつもあります。「情報」は私達の生活にとって無くてはならないものです。弊社は引き続き、この信頼と信用のある豊富な情報ツール「新聞」という魅力を様々な角度から皆様にお伝えしていきます。

更に「ツムクルアプリ」を中心に、「せやマルシェ」「せや塾」「フラワーアレンジメント教室」「世界の子ども達に靴を贈ろう！」などのイベントや、森永乳業や様々な物販商品の宅配など、皆が楽しく健康で豊かな毎日が送れるようなサービスも展開してまいりますのでどうぞご期待ください。

皆様にとって実り多き幸せな一年になりますよう心よりお祈り致します。本年もご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

(株)瀬谷新聞店

代表取締役 瀬谷一世

*オトナのせや塾*マネーセミナー開催します！

ちょっと考えてみませんか？

コロナ時代の
お金のこと

講師です！



とにかく明るいマネーアドバイザー
ナッツ鈴木

こんなお悩みはありませんか？

いざという時に備えておくべきお金のポイントは？

少しでも賢くお金を貯めたいけど……

国の年金ってどうなっちゃうのかな？

コロナで使える保険ってあるの？

助成金を活用したいけど、どうしたら良いのか？

万が一の時に私の保険って役に立つのかしら？

私の家、お金のムダってないかしら？



大切なお金の守り方、増やし方を優しく、分かりやすくお伝えします。保険、投資信託。NISAなどの仕組みについても詳しく解説します！

日時 2022年2月19日(土)

午前の部 10時～/午後の部 14:00～

密を避けて各回5名迄(定員になり次第締切)

お申込みは瀬谷新聞店までご連絡ください！

☎0289-60-2855 もちろん無料です！

お気軽にお出かけください！

フレンズ vol. 115

いしはら なおこ
石原 奈央子 さん

昭和49年10月22日生 O型



2022年フレンズコーナーの幕開けは、鹿沼が誇るオリンピック石原奈央子さんです！！石原さんは、クレール射撃スキー種目において、リオと東京の2大会連続五輪出場を果たしました。日の丸を背負って試合に臨む重みは計り知れないですが、心理的安定と強さを保つ秘訣が2つあるそうです。一つ目は、自分の心の状態を声に出して言うこと。「プレッシャー」は、より良いパフォーマンスを望むからこそ生じるものであり、あえて声に出すことで客観的に捉え直し、自分を鼓舞します。二つ目は、呼吸を意識すること。状況に応じて吐く(または吸う)方を意識することで、心拍数をコントロールしてベストな状態を保てるそうです。トップアスリートの石原さんですが、同じく射撃名手の父から掛けられる言葉は愛ゆえに厳しく、「堂々と胸を張れるような結果を出せるよう努力します」と語ってくださいました。今後も石原さんの進化と快進撃は続いていきます。

★次回ゲスト石原照大さん

売り切れごめん！
ご希望の方は
瀬谷新聞店まで
ご連絡ください！

¥2916 税込
¥2500 税込



在庫セル



▲1ヘクタールの広大な農場。毎朝トマトの実り具合や枝ぶりを自分の目で見て確認することから田島さんの1日が始まります。

田島農園



寒さ本番！でも、今年の冬は到来した冬將軍とともに「こたつでトマト」で一家団欒はいかがでしょう。今回ご紹介するのは、千渡にある「田島農園」。

代表の田島仁さん郁枝さんご夫婦に話を伺いました。約1ヘクタールの広大な農場で育てているトマトは、現在15種類ほど。ハウス内には品種が書かれたカードに沿って、ミニから大玉までずらりとトマトが列をなしています。「幅広い年齢層や生活様式も様々なお客様の好みに合ったトマトを作ることを大切にしています」とのこと。仁さんが奥様の家業である農業を本格的に始めたのは8年前のこと。当時、一般的なトマトの販売は大玉が主流だったことに目を付け「これからミニトマトが主流になっ



▲きらきら輝く宝石のようなミニトマト。常連のお客様はトマトを購入する際、お気に入りの品種名を覚えて選ぶそうです。

鹿沼市千渡904
☎0289-63-4321 (FAXも同じ)
【直売期間】
トマト 4月中旬～6月下旬
メロン 9月上旬～約3週間
8:30～18:00
【委託販売】
「あぜみち」にて販売中
最新情報はフェイスブック「田島農園」で検索してください

てくる」と先読みし、毎年試行錯誤して徐々に品種を増やしてきました。実は、ご自身もトマトアレルギーのために食べられない仁さん。だからこそ、柔軟に幅広い意見を取り入れ、それをまた生産に還元していくことが出来るのです。トマトの育て方について「優し過ぎて厳し過ぎて駄目。子育てと似ています。」と四姉妹の父でもある仁さんは穏やかに語ります。そして、出荷した商品は任せきりにしないこと、品質チェックのためにこまめに店頭へ足を運ぶそうです。個人的にはこれもまた嫁ぎ先へと見送る父親の姿と重なる気がします。田島農園では、贈答用セットやトマトにかけるトマトドレッシング等、豊富なラインナップを取り揃えています。是非、大切に育てられたトマトを味わってみてください。

暮らしに寄り添う陰陽五行

第1回
～概要編～



暮らしに寄り添う陰陽五行
掲載開始のお知らせ

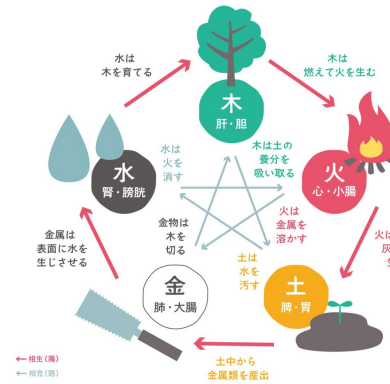
2020年より続くコロナ禍、

そして新しい生活様式。日々移行行く情報を取捨選択することも重要ですが、今年はより自分の内側を意識して過ごしてみませんか。今月から隔月（奇数月・全6回）で連載する「暮らしに寄り添う陰陽五行」では、東洋医学の基本的思想である「陰陽五行」をベースに四季折々の心身の状態や養生法についてお伝えしていきます。



まよ

初めまして。「なな」と申します。鹿沼市で生まれ育ちました。私には、5歳の娘がいます。娘の妊娠を機に、自分自身や家族の身体・心を見つめ直すようになりました。皆様の日々の暮らしにおいて、少しでもお役に立てるような情報をお届けできたらと思います。1年間よろしくお願いいたします。
(ホームケアトータルアドバイザー、魚座、O型)



まず始めに「健康」とは、健康診断の結果が正常＝健康と捉えるものではなく、東洋医学では「心身のバランスが整った状態」を指します。よく「心と身体は繋がっている」と聞きますが正にその通りで、どちらか一方のみが元気という状態（例えば、心は弱っているけど身体はとても元気など）は考えにくいのです。そのバランスの指標となるものが「陰陽」で、夜と昼、女性と男性のように人体にも陰陽のバランスが存在し、刻々と変動しています。新陳代謝が低下（または活発）の状態を「陰（陽）」と捉え、陰陽のバランスがうまく保たれると冒頭の「健康」な状態になります。また「五行論」とは、自然界に存在するあらゆるものを「木・火・土・金・水」の五元素に分類した考え方です。人体における五臓六腑もこの五元素にそれぞれ配当され、その特性や季節に応じた養生法を導き出すことができます。ちなみに、これが発行となる1月20日はちょうど「土＝土用」の期間。この時期は脾臓や胃を労わるような生活を心がけると良いとされています（土用編は7月）。次回、3月は「春（五行では「木」）」の養生法についてお伝えします。どうぞお楽しみに…。

読者プレゼント

ト②様ト①
瀬3カ▼(田
谷本ラ一島
新聞セダBy0農
店ッ強瀬0園
一トく谷0さん
▼す新聞円ト
抽の店)マ
選む一ト
3ヨ▼ト
名ー抽
様ー選
Byル名
セッ



手洗い、うがい、
カガタが強くする。

▼ご希望の番号を1つと住所、氏名、電話番号、感想等をご記入の上、ハガキ又はFAXでお申し込みください。また、土日祝日を除く10時～17時まではお電話でのお申し込み可。▼申し込み締め切り1月末日必着▼当選者には担当者がお届けさせていただきます。※当店より新聞をご購読いただいている方の中から1世帯1口での応募が対象となります。

・大谷が 夫婦の会話 弾ませる 石川かづこ
・姿変え 干した大根 樽の中 小野口博
・寂聴さん 見事に生きて 黄金の国 桔梗
・吊るし柿 障子の向こう 揺れており 青藤日出世

せや談話

鹿沼警察署からのお知らせ

見守ろう 私たちの街

どこか、いつもと
違っていませんか？

不審者・不審物
発見したときは「110番」!



栃木県警察

いちご会とちぎ国体 いちご会とちぎ大会
夢を感動へ、感動を未来へ、2022

鹿沼警察署 ☎(62)0110