

私は化学繊維会社を55歳で定年退職後、総合商社の子会社に再就職して15年間勤務し、70歳で依願退職しました。さて退職したものの毎日が日曜日、当時の男性の平均寿命は76歳と伝えられている時代、自分の余命の心細さに気づき、「なにか運動を」と考えていました。



それを毎日、秋の県大会80歳以上のクラスの60m・100mで一位となりました。それがきっかけで専門書を片手に練習を続け、現在の私の実力となっています。

ちよと町役場よりテニスの講習会の案内に飛びつき、早速会員となり、講習会終了と同時に会員を募って「ドームテニス第一同好会」を15人で発足しました。その後会員は増え、現在では50余人となっています。そして10年後の春先にテニスのコートより「宮本さんは動きが俊敏で、とても80歳とは思えません。現在35歳以上の年齢の人たちで日本陸連の下部組織でマスターズ陸上が各府県にありま



2011(平成23)年夏、アメリカ・サクラメントで開催された世界大会の10種競技に出場し、3位となり銅賞を獲得しました。略章のシリコン製の腕輪は、今も右手首に巻いています。今後の目標は、M90・M95、さらにはM100に出場できる身体作りで専念したいと思っています。

みやもと ひろし  
**宮本 弘さん**  
(87歳)  
兵庫マスターズ陸上競技連盟 M85クラス

早速日頃お世話になっている病院の院長先生に相談すると、「無理です。80kg近い体重では、足腰や膝などに故障が生じます。やりたければ体重

～猪名川町観光ボランティアガイドのご案内～  
**私のオススメ★**

**静思館の隠れ見どころ**

今月の担当ガイド  
**末松 早苗さん**

もうすぐ暑い夏がやってきますね。わが町は中央が猪名川が流れていて親水公園もあり、水辺で涼をとることができま

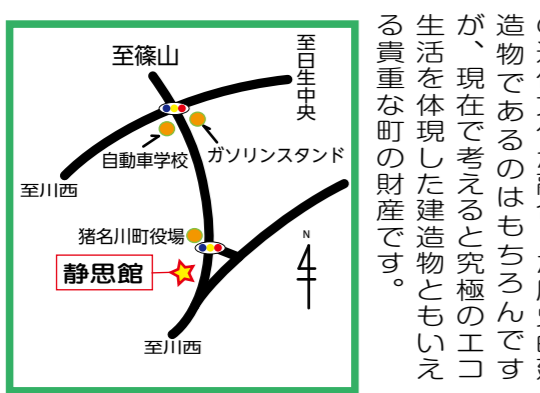
中には入れませんが、この前に立つとひんやりした空気が流れてくるように思います。現代ではなかなかみることができない貴重な遺産のひとつです。

静思館は和の伝統文化と西洋の近代文化が融合した歴史建造物であるのももちろんですが、現在で考えられる究極の工コ生活を体現した建造物ともいえる貴重な町の財産です。



氷室  
閉鎖されています。冷蔵庫を利用した天然の氷室です。山側斜面に約20m掘られ地下水の気化熱によって外気よりも冷涼であること

静思館の3つの見どころを紹介いたします。一つ目は氷室です。表門を入って左手に柴部屋(風呂や炊事に使う薪を保管する小屋)があります。その後ろ側にあるのが氷室です。山側斜面に約20m掘られ地下水の気化熱によって外気よりも冷涼であること



町観光ボランティアガイドの申込・問合せ 産業観光課 (☎ 766 - 8709)

**道の駅 いながわだより**

今月のピックアップ野菜

トマト (道の駅での入荷時期 6～8月頃) サラダはもちろん、加熱すると甘みやコクが出るので、パスタや煮込み料理にもよく使われます。



【保存方法】 固めのものや青みが残るものは常温で涼しい所に置いておくと熟れて色付き、酸味が和らぎます。完熟したトマトはラップやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存し、なるべく早く使いましょう。

7月の主な出荷野菜 トマト・きゅうり・なす・玉ねぎ・生しいたけ・三度豆・キャベツ・スイートコーン・ピーマン・モロッコいんげん・黒枝豆(早生)・ズッキーニ・南瓜・まくわうり・オクラ・ゴーヤなど

《7月のイベント》  
◆7月13日(土) 夏野菜の試食販売  
◆7月27日(土) ミニトマトすくい  
◆7月28日(日) 佐保姫まつり  
▶問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)



▲緑のイチゴもはやくまっかなイチゴになりましたよ。すよこ... 柴垣 陽菜さん(年長)



▲大きなイチゴ、まっかなイチゴ、かわいいイチゴができました！ 田島 諒也さん(年長)



▶ボニーの毛がフワフワして、かわいかったよ。 升岡 美香子さん(年少)



▶ボニーはちやいろくで、白く、きもちよかつたよ！ 岩崎 虎乃介さん(年少)

子ども作品コーナー