

僕は自転車競技をしています。川西にあるクラブチーム「Cogeco Kawasaki Cycling Team」(コガエコ川西サイクリングチーム)に所属しています。

思い返せば、いつも自転車と一緒に走っていました。小学生の頃、自転車友だちと競って遊んでいると、先生に怒られました。中学2年生のとき「ツール・ド・フランス」を知って、様々なことに驚きました。自転車でレースをしていること。それも3週間も走り続けること。そして距離は3500km以上の道のりになること。このとき、強いあこがれを抱きました。

最初は趣味で始めました。ロードバイクで走っている人に声をかけて、一緒に走ったりしていました。

猪名川町や三田市・能勢町で練習をしていて、いずれも山々に囲まれているので、「ヒルクライム」が得意です。特に激しいアップダウンのある猪名川町はヒルクライム練習に

**新開 隆人さん**  
(旭ヶ丘・18歳)



大島小学校→  
六瀬中学校→  
猪名川甲英高等学院

「ツール・ド・フランス」への道



は最適で、自転車競技にはとても良い環境だと思っています。高校1年生からクラブチームに所属し、自転車競技を続けていますが、なかなか優勝は出来ずにはいきました。しかし、高校3年生になった今年の5月に行われた「京都美山ロードレース Jrクラス」で優勝することが出来ました。今後結果を残せるように日々の練習を大切に、「ツール・ド・フランス」出場という夢の実現に向けて走り続けたいと思います。

※「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中。詳細は町ホームページの募集情報を参照！

～猪名川町観光ボランティアガイドがご案内～  
**私のオススメ★**

今月の担当ガイド



福岡 利昭さん

龍化溪谷のユクノキの花

バス停まで歩きます。今回のオススメの本命は、吊り橋東詰にあるユクノキの大木です。

雨森山 内馬場の谷を進むと道がY字になっており、それを右手に道なりに進んで雨森山に登ります。雨森山は三等三角点を持つ標高383.7mの山で、頂上からは日生ニュータウンを眼下にして素晴らしい展望が開けています。内馬場の森の遊歩道を東側に降り、溪谷沿いの道を上流に向かうと、やがて龍化吊り橋に出会います。



龍化吊り橋 民田地区にあるこの吊り橋は、一庫大路次川に架かる全長54.7mの堂々とした木製で町唯一の吊り橋です。龍化溪谷を見下ろすオススメの絶景ポイントです。橋を渡って、いよいよユクノキと対面です。



珍しい木「ユクノキ」 ユクノキは落葉高木で、マメ科特有の蝶形花の白い花を枝一杯につけて咲きます。その景色が雪をかぶったように見えることから、「雪の木」がなまって「ユクノキ」になったとする語源説があります。花期は6月上旬頃ですが蕾が膨らむとすぐに開花し、2〜3日で散ってしまいます。おまけにこの木は数年に一度しか花



をつけたいと言われているだけに、なおさら花を一杯につけた瞬間とも言える短い期間の景色を見たいですね。昨年一昨年と多くの花をつけていましたので、今年は期待薄でしたが、まばらながら健気に花をつけていました。花をつけるのが気まぐれでそのうえ花期が短いことから、この花に出会えるのは相当の幸せ者であると言われるほどに珍しい木だそです。

この花の咲く前後は、エゴノキやガズミ、ウツギ、クマノミズキ、テイカカズラなど白い花をつける木が多く、来年はそれらの花とともにユクノキを訪ねてみるのもオススメです。もっと気軽に歩いてみるのなら、路線バスを使い千軒バス停から吊り橋までの往復でもよいでしょう。

▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ 産業観光課 (☎766-8709) ※詳細は町ホームページ 9月29日(土) いながわ名所八景バスツアー開催!! (詳細は17ページ)

道の駅 いながわだより

今月のピックアップ野菜

**かぼちゃ** (道の駅での入荷時期 6月下旬～9月上旬ごろ)

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるように、かぼちゃは栄養の宝庫。β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。

【選び方】  
緑色が濃く、重量感があり形が整っているものを選びましょう。かぼちゃは収穫後しばらく



熟成させたものの方がおいしくなります。

【かぼちゃの栄養を効率よく摂取するには】  
かぼちゃにはたくさんの栄養素が含まれています。かぼちゃに含まれるビタミンCは、デンプン質に守られているため、加熱しても栄養素が壊れにくくなっています。また、β-カロテンも豊富で、油との相性が抜群です。ただ、かぼちゃは糖質が多く油と合わせると高カロリーになりがちなので、食べ過ぎには注意が必要です。

8月の主な出荷野菜 かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、ピーマン、生しいたけ、オクラ、まくわうり、玉ねぎ、ゴーヤ、甘とうがらし など

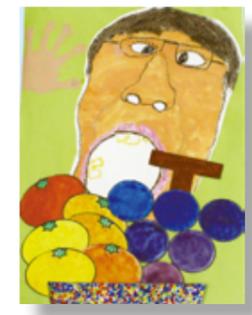
《8月のイベント》夏まつり  
26日(日)10:00～かき氷、焼きそば、フランクフルトの販売、三木刃物研ぎ・販売など



最後のほううところに気をつけて、落ち着いて書きました。  
増田 誠太郎さん (4年)



みかんとぶどうがとび出るように、口を大きく開けておいしそうにかきました。  
南部 理人さん (3年)



口が大きく開き、おいしそうに食べているように見えてよかったです。  
福江 亮太さん (3年)



ほううところがかうまくいきました。字の大きさも気に入っています。  
先山 暖真さん (4年)

こども作品コーナー