

わたしがトライアスロンと出会ったのは小学4年生の時でした。同級生でトライアスロンをやっている友達がいって、その友達のお父さんがオリンピックということを聞き、やってみたいと思い、始めました。

練習はしんどく、落ち込むときもありましたが、やっていくにつれて競技の魅力に取り込まれました。

中学生になるとチームブレイブに所属し活動を始めました。チームブレイブでは、競技力だけでなく、家族やチームメイト、サポートしてくれる方などに感謝する気持ち、何事も諦めない心など



トライアスロン大会では、レースの最中に

目指せオリンピック！

チームの仲間からの応援の声が力となり、3位入賞を納めることができました。大会後には、大会会場や運営関係者の皆様へ感謝の気持ちを込めて、チームの仲間と会場ごみを拾いました。改めてチームの愛を感じ、いいチームだと実感しました。チームの先輩やコーチのように感謝の気持ちを忘れない人間になりたいと思いました。

大学生になり、現在の目標は日本選手権に出場することです。今のままでは到底力不足なので、これから猪名川川環境、そして周りのサポートしてくれる方々に感謝の気持ちを忘れずに、全力で取り組んでいきたいと思っています。

また、将来、オリンピックに出場出来るよう頑張りますので、応援よろしくお願いします。

来、オリンピックに出場出来るよう頑張りますので、応援よろしくお願いします。



※「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！



中谷中学校

こども作品コーナー

◀梅の字から発想し、一つ一つの花を表情豊かに表現しました。
高田くるみさん（3年）



◀行書の勢いのよさをいかした、力強い作品になっています。
升岡祐太郎さん（3年）



◀一字一字丁寧に書いています。非常にバランスのいい作品です。
嶺尾優月さん（3年）



◀磁石の漢字の一角をフリップで表すなど、面白いアイデアです。
米田佳奈子さん（3年）



～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★

いながわ名所八景「大野山」

今月の担当ガイド



みやざし せいいち
宮岸 誠一さん

観光ボランティアガイドの会と観光協会が企画し、猪名川町に住むみなさんにも選んでもらった「いながわ名所八景」の中から、ちよっぴり「ツウ」な目線からの、観光案内やガイドだけが知るオススメスポットなどを紹介していきます。

「いながわ名所八景」とは、次の8カ所です。本町に訪れる観光客に是非見てほしい、体感してほしい観光スポットです。

①大野山 ②いながわ名所八景MAP



満開のあじさい

ノが約2.3kmに渡り咲き誇る桜の名所 ③多田銀銅山 歴史・浪漫を感じる散策スポット ④静思館 和・洋の贅をつくした建造物 ⑤歴史街道 ⑥戸隠神社 静寂な空間に佇む大木ミツの木とお社 ⑦ふるさと館 周辺 楊津の川べりや天澤寺など四季折々の自然を感じるスポット ⑧猪名川溪谷ライン 町の里山、清流猪名川を体感できる道（ライン）

「いながわ名所八景」のなかで私がこの季節にオススメするのは、「大野山」です。標高が753mと高いため、平地より約3度気温が低く、例年7月上旬にあじさいの見ごろを迎えます。今年の7月7日（土）には、阪神地域最高峰の大野山の「山開き」ともいえる「あじさいまつり」が行われ、約1万6千株



太鼓岩

のあじさいのもと、音楽演奏や模擬店でにぎわいます。青空に溶け込んだ天空のあじさいをぜひご覧ください。（詳しくは8ページ）

また、当日は「観光ボランティアガイドの会」による、片道約1.5kmの岩めぐりツアーも予定しています。このツアーでは、今から約8000万年前の白亜紀に、現在の大野山付近にあった火山（佐々利力デラ）の噴火によりできた「溶結凝灰岩」や火砕流により取り込まれたさまざまな巨岩などを見ることが出来ます。

点在する巨岩には、「太鼓岩」「おにぎり岩」「鯉の滝登り岩」など、ユニークな名前がつけられています。

山登りが初めての人でも大丈夫!!ガイドが同行しますので、安心してお越しください。素敵な景色が見られるはずですよ！

▶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
～私たちと一緒に猪名川町の魅力を発信しませんか?! 観光ボランティアガイド募集中!～



道の駅 いながわだより

▶問合せ ☎767-8600

今月のピックアップ野菜

ズッキーニ（道の駅での入荷時期 6月下旬～8月上旬ごろ）



緑で細長い形からきゅうりの仲間だと誤解されがちですが、実はかぼちゃの一種であり、果肉はなすに似た肉質で、ほのかな甘みと苦みが特徴です。

【選び方】 均一に膨らみがあり、表面に傷がなく皮が柔らかくツヤがあり、色の濃い物を選びましょう。ヘタの切り口がみずみずしいものが新鮮な証拠です。

【保存方法】 水分が抜けてしまうと味が落ちやすいので、ラップや新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

【ズッキーニの栄養を効率よく摂取するには】

ズッキーニには、カリウム・ビタミンC・βカロテンなどが豊富に含まれていて、その中でもβカロテンは油で調理することで吸収率がアップします。ズッキーニは油との相性が抜群で、炒め物や揚げ物がおすすです。

7月の主な出荷野菜 ズッキーニ・トマト・きゅうり・なす・たまねぎ・生しいたけ・キャベツ・黒枝豆（早生）・まくわうり・南瓜・三度豆 など

《7月のイベント》佐保姫まつり

29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