

森本 光昭さん
(71 歳・白金)



猪名川テニス愛好会

私は一昨年、古希（70歳）を迎えました。まだまだ若僧かもしれませんが、今も元気なのは、常に運動することを心がけているからです。

学生時代は、運動音痴で身体を動かすことが大嫌いでした。しかし、会社に入ってから同僚の誘いもあり、遊び感覚でスキーや登山（主に北アルプス）などのスポーツを始めるようになりました。この時に、身体を動かすことの楽しさを覚えました。

ところが、仕事も徐々に忙しくなり、運動することから遠ざかってしまいました。体重も次第に増えていき、「これではいけない！」と一念発起。ランニングを始め、「やるからにはと

ことんやろう」と思い、40代半ばからはフルマラソンに挑戦しました。大会に向けては、「自己ベストを更新して、同世代の人たちには負けない」という目標を立てて練習しました。そして、2回目の出場で3時間38分14秒の自己ベストをマークして、5つの海外マラソンを含む8回の大会に出場し、全てで完走することができました。1回もリタイアすることがなく、最後まで諦めず走り切れたことが、運動音痴だった私の自信になりました。

現在は、近郊の山登りとテニスにハマっています。特にテニスは、みんなでテニスを楽しむ会とした「猪名川テニス愛好会」に所属しています。メンバーの年代は、50代から70代と高齢化していますが、和気あいあいとした雰囲気です。テニス以外にもハイキングや飲み会、カラオケなど楽しく活動しています。仕事のしがらみもなく、「年上の人だ



から」と気を使うこともなく、純粹にテニスを楽しめるのがいいところです。

これからの練習に励み、ケガをしないように気を付けて、長く続けていきたいと思っています。

皆さんも目標を立てて何か身体を動かしてみたいかがでしようか。一生懸命スポーツに打ち込むと、自信を持つことにつながったり、仲間づくりのきっかけにもなったりしますよ。

私は、綺麗な空気と自然環境に恵まれ、スポーツ環境も整った猪名川町で、日々の生活を「ときめき」しています。

ときめき

瞬

「今」「この瞬間」輝いている
あなたを応援します

スポーツを通じて楽しい毎日！

「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中です。
※詳細は町ホームページ募集情報より
▶申込・問合せ 企画政策課広報戦略室 (☎ 766 - 8707)



7 7がっ としょかん通信

▷問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)



▷休館日 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、館内整理日2日（木）
▷開館時間 午前10時～午後6時
▷展示 「文学賞受賞作品」＝7月31日まで
※7月の子ども向け行事は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。館内での長時間の滞在は避けてご利用ください。



日生図書館

開室日 日曜日＝5・12・19・26日
水曜日＝1・8・15・22・29日
金曜日＝3・10・17・31日
土曜日＝4・11・18・25日
開室時間 午前10時～午後5時
※土曜日は午後0時30分まで

こんな本いかが？

サラダでげんき

角野栄子／作 長新太／絵 福音館書店



病気のおかあさんのために、おいしいサラダをつくってあげることにしたりっちゃん。すると、次々に動物がやってきて、サラダをおいしくするコツを教えてください。さて、どんなサラダができたでしょう？同じように作ってみたいくなる楽しい絵本。【幼児～・32 ページ】

まっかっかトマト（「どーんとやさしい」シリーズ）

いわさゆうこ／作 童心社



ちっちゃな青い実からどうやってまっかなトマトができるかな。育ち方や種類、種のことなど、色々な角度からトマトをみずみずしい絵で描いた絵本。実物と見比べても楽しめます。このシリーズは、他にも「きゃっきゃキャベツ」などがあります。裏表紙にもぜひご注目ください。【幼児～・24 ページ】

ポテトサラダ

福明子／作 江頭路子／絵 学研教育出版



ケイくんは商店街のお肉屋さんのポテトサラダが大好き。毎週2回必ず買いにきます。でも、駅前にスーパーの総菜の出店ができて、お店は閉店の危機に。そんな時さらに大変なことが…。肉屋のぶたのマスコット「トントン」の視点からみた、少年と店の老夫婦とのあたたかい交流の物語。【中学年～・119 ページ】

女神のサラダ

瀧羽麻子／著 光文社



都会での仕事に心身ともに疲れ、心機一転、農園で働き出した女性や、結婚して夫の実家の果樹園を手伝う女性など、農業に関わる様々な世代の女性たちを描いた8つの短編集。どの話も、悩みながらも前向きに進んでいこうとする力強さがある爽やか。たっぷりのビタミンをもらった気持ちになります。【一般・325 ページ】

い〜な！ ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

みょうがと豚肉のみそ炒め

（エネルギー 252kcal、食塩相当 1.7 g）



みょうがは、夏には欠かせないさわやかな色と香りの野菜です。独特の香りはα-ピネンという精油成分で、食欲増進や発汗作用、眠気

防止などの働きがあります。

薬味としてだけでなく、浸し物、酢の物、天ぷらのほか、炒めてもおいしくいただけます。今回は、同じく夏野菜のオクラと一緒に、豚バラ肉と炒めます。食欲をそそるコクのあるみそ味ですが、さっぱりとした味わいです。

【材料（4人分）】

みょうが 6個、オクラ 10本、豚バラ肉（薄切り）200g、塩 少々、こしょう 少々、**A**（みそ 大さじ2、みりん 大さじ1、砂糖 大さじ1/2）、サラダ油 小さじ2、おろししょうが 小さじ1、おろしにんにく 小さじ1

【作り方】

①みょうがは斜め半分に切る。オクラはガクをむき、塩少々（分量外）をふってまな板の上で転がし板ずりをし、洗って斜め半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。**A**を合わせておく。

②フライパンにサラダ油をひき、弱火でしょうが、にんにくを炒め、香りが立ったら、中火にして豚肉を炒める。肉の色が変わったら、みょうが、オクラの順に加え、強火にして2分ほど炒める。

③**A**を加えてざっと炒め、味をからめる。

▷問合せ 保健センター（☎766-1000）

今月のピックアップ野菜

みょうが

（道の駅での入荷時期
7月上旬～9月下旬ごろ）



みょうがは赤紫色のきれいな色合いで、特有の香りとはのかな苦味、そしてシャキシャキ感を持つ香味野菜です。「花みょうが」とも呼ばれ、土の中の茎から顔を出したつぼみを食用とします。東京に「茗荷谷」という地名がありますが、この名前はかつてこの地がみょうがの名産地だったことが由来です。

【みょうがの下処理】

みょうがにはアクがあるので、刻んだ後に

さっと水にさらします。香りがなくなってしまうので長時間水にさらすことは避けてください。また、繊維に沿って切ることでみょうがのシャキシャキとした食感を活かします。

【選び方】

ふっくらとふくらみがあって身が締まり、紅色が鮮やかでツヤがあるものを選びましょう。先端から花が出たものや咲きかけのものは、繊維がかためで食感が落ちます。

【保存方法】

乾燥すると香りが減ってしまうので、湿らせたキッチンペーパーなどで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存し、3～4日を目安に使い切りましょう。

道の駅 いながわだより

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、キャベツ、ズッキーニ、みょうが、黒枝豆（早生）、まくわうり、南瓜、ゴーヤ など

《7月のイベント》がんばろうフェア

▷とき 7月19日（日）11:00～、13:00～

▷内容 免疫力アップのための「頑張る力餅」プレゼント※各回先着100人

▷問合せ 道の駅いながわ（☎767-8600）

私のオススメ★

～猪名川町観光ボランティアガイドのご案内～

サイクリストに人気の 猪名川溪谷ライン

南北に18kmと縦に長い猪名川町。それを縦断しているのが県道12号線（猪名川溪谷ライン）です。

天氣の良い日にこの道を通ると、自転車です。地元の人々が趣味や体力作りで走っていると思いきや、服装や荷物などから、多くは遠くから来ているということに気がつきました。

彼らがよく立ち寄り、店主自身もサイクリストである肝川の喫茶店「山の駅」の店主にお話を聞くと、なんと遠くは京都や滋賀から車です。猪名川町に来る人の多くは、この町ならではの美味しい店や、車では気がつかない

今月の担当ガイド



まるはし けいすけ
丸橋 計介さん

【猪名川町 MAP】



森、梅雨の時期にはモリアオガエルを見ることが出来る「景福寺」など、見どころは満載です。

猪名川町を走るこの魅力をサイクリストの方に尋ねてみようと思い、「道の駅いながわ」を訪れました。ベンチで休憩しているサイクリストを見つけ、お話を伺うと、「四季折々の豊かな自然の中を、風を受け汗をかきながら走るのが気持ちいい」、「見どころが



静思館（上野）

た寺社などの見どころを見つけては、S N Sにあげているんだそうです。

南部には、ひな人形で有名な「静思館」、火山灰でできた「屏風岩」、木喰さんの「東光寺」や「天乳寺」、北部に行くときハイキングに

森までは約9km、景福寺までは約15km。北部に向けては緩やかな上り坂が続くので、体力に自信のない人は近場に目的地を設定していただくといいかもしれません。



道の駅で休憩中のサイクリストの皆さん

▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ

企画政策課広報戦略室（☎766-8707）

※詳細は町ホームページ

