

広報 KASHIBA

# かしば

1

2015.1.21  
No.571



特集 美しき玉手箱 第24回香芝市美術展覧会

# 私の生きがい

# 2015年 新年のごあいさつ

香芝市議会議長  
森井 常夫



香芝市長  
吉田 弘明



明けましておめでとございます。  
市民の皆様には、それぞれの感慨や抱負を胸に、新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
平素は、市政発展のために多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。愛する郷土「香芝」を、未来に誇りをもって引き継げるよう、新年を迎え決意を新たにしているところです。  
昨年末には、インターネットによる本会議の録画映像の配信など、より開かれた議会を念頭において議会運営に努めてまいりました。また、地方自治体も様々な課題に直面しており、今まさに、まちづくりそのものが大きく変化してきています。  
市議会といたしましても、皆様の期待に応えるべく、一層の充実強化に取り組んでまいりますので、更なるご支援とご協力をお願い申し上げます。  
結びになります香芝市の限らない繁栄と、本年が皆様の飛躍の年となりますことをご祈念申し上げます、年頭のごあいさつといたします。

新年明けましておめでとございます。  
市民の皆様には、平成27年の新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。また、昨年中は市政への温かいご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。  
市長に就任して3度目のお正月を迎えました。この間、市民目線、そして民間での経験を活かした経営感覚をもって、市政の運営に取り組んでまいりました。  
引き続き、財政健全化、商工振興、雇用の創出、子育て支援、教育、福祉、安心安全なまちづくりなど、市民の皆様とともに夢を描ける市政を目指し、今後も「全力投球」と、新年にあたり決意を新たにしています。  
市民の皆様方には、香芝市のますますの発展のため、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年も皆様にとって幸多き一年となりますようご祈念申し上げます、新春のごあいさつといたします。



## 今月の表紙



表紙の写真は、美術展覧会初日の審査員による講評の様子です。

分かりやすく丁寧な解説は聞く人を引き込み、作品の魅力を十分に伝えていました。会場には709人が観覧に訪れ芸術の世界を堪能しました。



### ひとの動き

—12月末日現在—

人口	78,297人(前月比+25人)
男	37,596人(前月比+15人)
女	40,701人(前月比+10人)
世帯数	29,628世帯(前月比+36世帯)



## 香芝検定

certificate examination for KASHIBA

古美術写真家の小川光三氏が、北緯34度32分の東西のラインを「太陽の道」と命名し、春分・秋分の日には太陽が通ることから太陽信仰に関係しているという仮説を立てました。

淡路島の伊勢の森から鳥羽市の神島までを結ぶこのラインは香芝市も通り、付近にはさまざまな社寺や古跡が並んでいます。次のうち、このライン上にないのはどれでしょう。

- ① 大鳥大社(堺市)
- ② 纏向遺跡(桜井市)
- ③ 長谷寺(桜井市)
- ④ 伊勢神宮外宮(伊勢市)

(答えは13ページにあります)

# CONTENTS

## もくじ



2015年 新年のごあいさつ ..... 2

特集 ..... 4

### 私の生きがい

ふあと☆かしば ..... 8

○第24回香芝市成人式

○幻想の祭典「冬彩」

○北今市のえびす祭り

住まう香芝 vol.22 ..... 10

サイレント・キラー 高血圧を知ろう

市政トピックス ..... 12

「第6期介護保険事業計画」にご意見をお聞かせください

市民ペンリレー/ パパッと簡単朝ご飯 ..... 13

市ホームページでも広報かしばをご覧になれます。

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp>

「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。

詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎76-7179

次回発行は、お知らせ版 **2月5日(木)** 広報かしば **2月23日(月)**

# 私の生きがい

平成26年11月22日～29日までの8日間、中央公民館で美術展覧会を開催しました。絵画の部49点、書芸の部57点、写真の部69点、総数175点の出展がありました。

今月の特集では、市美術展覧会の珠玉の入賞作品を一挙に紹介するとともに、各部門の第1席「市展賞」に入賞したかたに生きがいと潤いのある生活をインタビューしました。

◆生涯学習課 ☎内線561

## 絵画の部 入賞作品



市議会議長賞  
『ノラ猫の夢』  
小野 美也子さん



市長賞  
『旅の友』  
八幡 啓子さん

## 審査員講評

### 絵画の部 審査員：松本 秋美氏 平井 利明氏

今年は色彩豊かな、大変な力作が揃いました。選考は難航し、幾度も意見交換を重ね、特に抽象作品に未練を残しながら、やっと8点に絞りホツとしました。

入賞作品を並べてみますと、例年のないハイレベルさに驚きます。今回は出品者の意欲があふれ、ますますこれからの市美術展覧会の発展に期待がもたれる展示となりました。

### 書芸の部 審査員：土家 利之氏 天野 静代氏

今年のお品作品は57点で、昨年度とほぼ同数でした。

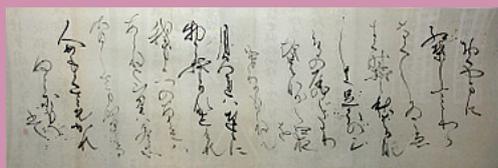
漢字作品の中には創作と臨書りんしょが適度に出品されていましたが、仮名かひなについても古筆こひつを臨書した作品を望みます。今後は、篆刻てんこくや漢字仮名交じりなどの作品も期待しております。

### 写真の部 審査員：奥田 基之氏 永田 明氏

今年のお品は大きな力作が多数見られ、皆様の作品作りへの情熱を強く感じました。

写真は目の前にある現実を、忠実に再現する能力(描写力)を利用して表現する方法ですから、対象の意味、作者の視点、見せる工夫など、鑑賞者の好奇心を刺激する要素が重要で、複合的にそれらが力を発揮した作品が上位に選ばれたということになりますが、市展賞から佳作まで8点の枠に絞らざるを得ないところは、苦渋の選択の結果とご容赦いただきたい。

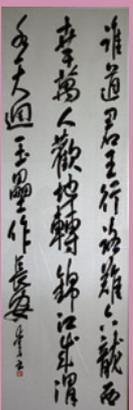
## 書芸の部 入賞作品



市長賞  
『百人一首』  
西辻 静蘭さん

### 市議会議長賞

『李白詩』 古石 愛子さん





佳作  
『桌上的枇杷』  
鈴木 壽夫さん



佳作  
『紅塵』  
矢野 哲男さん



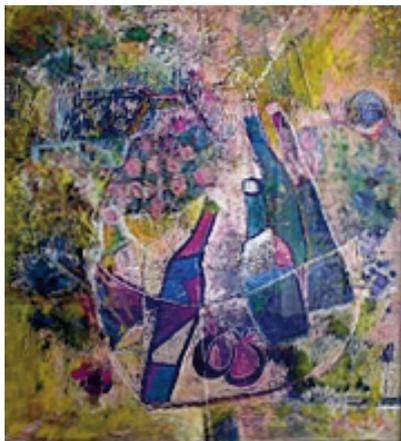
市美術振興奨励賞  
『秋粧』  
田中 加代子さん



社会教育委員会議  
議長賞  
『Re:MOVED』  
潮田 聖一さん



教育委員会賞  
『幽』  
川崎 照子さん



市展賞  
『記憶のかたち』

【審査員講評】

色彩と形のハーモニーがうまく溶け込み、  
いろいろな画材を工夫しての安定した画面  
構成は、これからの市展の第1歩となるの  
にふさわしい作品です。



自宅2階のアトリエにて。「4歳の孫とコラボレートして  
描くこともあるんですよ」と目を細めます。



香 芝といえは、どんづる峯や二上  
山などの豊かな自然、そして若  
さと活気。これらの魅力が、豊かな感  
性・新しさ・勢いとして市美術展覧会  
の気風にも表れているところに惹かれ  
て、初めての出展を思い立ちました。  
その結果、思いもかけない賞をいただ  
くことができ、大変驚いています。

心が解放される至福の時間



絵画の部 市展賞受賞  
後藤 弥生さん

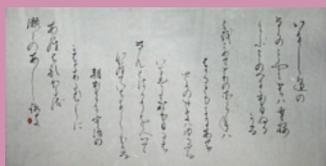
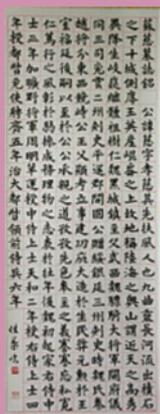
# 描

市展賞をいただいた作品は、洋裁な  
どに使うボディーからイメージを膨ら  
ませ、頭に浮かんだボトルやブドウな  
どを、水彩絵具とパステルを組み合わ  
せ、描いては消し、消しては描いて仕  
上げました。描いているうちに絵がど  
んどんと変化していくので、そのとき  
だけの絵のかたちを記憶に留めておき  
たいという思いから、「記憶のかたち」  
という作品名をつけました。

絵を始めたのは平成5年に、地元  
の絵画クラブに入ったときからで、共通  
の趣味を分かち合える仲間と出会え、  
豊かな時間を共有できることが喜びで  
す。絵を描いていると、自分が絵の中  
に解放されていくような、そして私の  
思いに絵が応えてくれるような気持ち  
になれることが、大きな魅力です。

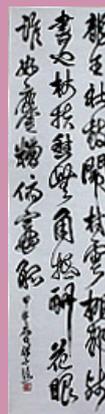
今後は油絵にもチャレンジしたり、  
楽しみながら表現の幅を広げていき  
たいです。

佳作  
『蘇慈墓誌銘』 篠宮 佳代子さん

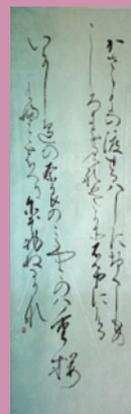


佳作  
『百人一首』  
牧浦 美佐子さん

市美術振興奨励賞  
『臨傳山』 原祥子さん

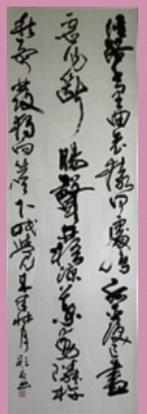


社会教育委員会議  
議長賞  
『百人一首』 藤山 暁雪さん



教育委員会賞

『唐詩二首』 本彩夏さん



# 写真の部 入賞作品



教育委員会賞  
『刻(とき)』  
南 明男さん



市議会議長賞  
『ゆかいな仲間』  
佐藤 勇さん



市長賞  
『冬の足音』  
小走 暢治さん



市展賞 『楓橋夜泊』

【審査員講評】

模刻の研究で得た確かな表現技法を存分にいかして、張継の楓橋夜泊の詩を4つの大きな印に刻している。朱文と白文のバランスを考慮したそれぞれの印は、緊張感に満ちた独特の雰囲気を感じられる見事な出来栄である。



書道の部 市展賞受賞  
喜殿 華舟さん

# 書

安らぎを求め、  
ほうすん  
方寸の世界に心を彫り込む



石を彫る印刀は、ずっしりと重たい。



書だけでなく、ときには自画像などを彫ることも。

篆刻を始めて15年ほどになりますが、おかげいで友達が増えたり、漢詩から興味を広がり中国語教室に通ったりと、毎日の生活がとても充実しています。これからも篆刻を生涯学習としてずっと続けていきたいと思っています。

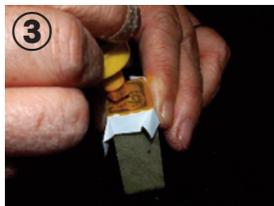
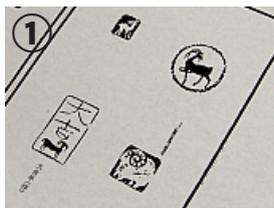
篆刻の楽しみは、「文字を選ぶ」と「彫る」こと。文字を選ぶときは、出来上りの赤と白のコントラストの美しさを想像しながら、まるで洋服を選ぶときのようにとってもワクワクします。そして選んだ文字を彫るときは、印刀の先に集中すると全てのことを忘れ、彫ることだけに没頭することができま

6年前に初めて市美術展覧会に出展したときは、「あくまでも個人の趣味でやっていることを、人様に披露するなんて・・・」という気恥ずかしい思いがありました。しかし、何度か出展を続けていくうちに、いつしか市美術展覧会が1年の目標になり、気がつけば今年で6回目の出展となりました。

## 篆刻とは

書道の分野の1つで、石や金属などに書や図章を刻むことです。主として篆書(楷書や行書よりも古く、格式をもった書体)が使われるので篆刻と呼ばれます。

篆刻の印は、書道や絵画のサインなどにも使われ、古くから文人や墨客に愛されてきました。右に創作の流れを紹介します。



写真① 選文  
文字や図を決める

写真② 整材  
サンドペーパーなどで  
印材を平らに磨く

写真③ 布字(転写)  
油性のマジックを使って  
印材に印稿を写す

写真④ 運刀  
印刀で彫る



佳作  
ふなや ゆうけい  
『舟屋夕景』  
新家 たみ子さん



佳作  
『とある光景』  
米澤 確さん



市美術振興  
奨励賞  
『赤いパラソル』  
桂田 憲一郎さん



社会教育委員会議  
議長賞  
『月に向かって!』  
松田 充弘さん



市展賞  
ゆきび  
『雪日』

【審査員講評】

静寂感溢れる雪の境内と子どもたちの声が聞こえてきそうな躍動感との情緒的コントラスト、真っ白な空間と色とりどりな傘との色彩的コントラストが、重層的に見る者に訴えかけてきます。景観をいかした素直な画面構成が成功したと思います。



現在28人が加入する香芝写真クラブ。月2回の定例会では、メンバーが持ち寄った写真を互いに講評する。「力の入った作品を見ることで、勉強になり刺激になる」と笑顔で話します。



写真は、20年近く前に中央公民館で開催されていた写真入門講座でした。そこで写真のイロハを学んだ後、当時の第一期生が集い「香芝写

写真を通じて出会った仲間  
はかけがえのないもの



写真の部 市展賞受賞  
新家 豊彦さん

真クラブ」を立ち上げたのが、平成9年4月のこと。それから全国各地に撮影会に出かけたり、お互いに作品を講評し合ったりと、少しずつ活動の輪を広げてきました。作品を発表する大きな舞台は、公民館まつりと市美術展覧会があり、1年の集大成を披露する市美術展覧会で、市展賞をいただけたことは最高の榮譽です。クラブのメンバーからもたくさん祝福を受けました。写真を撮ることは私にとって生活の一部であり、写真があることで何事にもポジティブになれ、生活の全てが活性化してくるようになっていきます。これからも、素晴らしい被写体に出会える感動を求めて、仲間とともにいろいろな写真を撮っていききたいです。

次はあなたも!?

芸術展いろいろ

公民館まつり【開催時期：11月ごろ】

中央公民館・モナミホールをメイン会場に、展示発表・舞台芸能発表のほか公開学習など、公民館で活動している市民が自分たちの手で作り上げるイベント。  
◆問合せ先 中央公民館 ☎77-4981

発表の場を持つことで共感できる仲間ができ、次の創作活動への意欲、ひいては会員各自の生きがいへとつながっています。

実行委員会委員長 松田 充弘さん



高齢者作品展【開催時期：9月ごろ】

市内在住の満65歳以上のかたが対象で、絵画・書・手工芸・写真などを展示。  
◆問合せ先 香芝市社会福祉協議会 ☎76-7107

特別支援学級合同作品展

【開催時期：12月ごろ】

特別支援学級の児童・生徒が絵画・貼り絵・工作などを展示。  
◆問合せ先 教育部生徒指導支援室 ☎内線413

二十歳の門出

第24回香芝市成人式

1月12日(月・祝)、新成人678人が晴れの門出を迎えました。  
 モナミホールで行われた式典は勇ましい太鼓で幕を開け、晴れ着に身を包んだ新成人が将来を見据えた決意を述べました。また、会場で再会した懐かしい同級生や恩師に、将来の夢や目標を語るなど、新たな第一歩を力強く踏み出しました。



新成人が組織する実行委員会が、受付や司会進行など式典の企画・運営を行いました。





## 光、音、心、響き合う 幻想の祭典「冬彩」

12月20日(土)、冬彩実行委員会の皆さんにより、今池親水公園で「冬彩」が開催されました。市民手作りの和紙玉や公園いっぱいのロウソクで冬空に温かな光を灯しました。また、特設ステージでは、尺八、マリンバなどの生演奏が披露され、会場を盛り上げました。

フィナーレは、香芝天衝太鼓による和太鼓演奏と花火。訪れた人々は光と音のコラボレーションに魅了されました。



## 参拝者でにぎわう

### 北今市のえびす祭り

1月11日(日)、戎神社(北今市6丁目)でえびす祭りが行なわれました。えびす祭りは、北今市自治会・奉賛会のメンバーが中心となって30年余りに始まり、現在では、地域に欠かせないお正月行事となっています。

神社の境内には、甘酒、笹酒、みたらし団子などのほか、福笹や福熊手などの縁起物も並べられ、多くの参拝者でにぎわいました。「こういった行事を行なうことで、自治会の協調と発展に繋がり、末永く続いていくことを願っています」と、奉賛会の牧浦九左夫会長は話しました。



# サイレント・キラー 高血圧を知ろう

放っておくと一大事! ? の巻



◆問合先 保健センター ☎77-3965

高血圧の要因は、普段の生活の中に隠れており、知らぬ間に高血圧になっていることもあります。そのため、サイレント・キラーと呼ばれる、現在、日本では約400万人が高血圧患者と推定されています。しかし、実際に治療を受けているのはわずか2割程度です。

早めに血圧の変化に気付くことは、高血圧の予防や関連する病気を防ぐためにとても大切です。

日ごろから定期的に血圧を測定し、健康管理に役立てましょう。本市でも総合福祉センターや保健センターに、自動血圧計を設置しています。

## ◆高血圧とは

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の壁を押す力のことです。そして、この力が安静状態において慢性的に正常値より高い状態を「高血圧」といいます。

診察室で測った場合、血圧が上の血圧(収縮期血圧)140mmHg以上、または下の血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。【下表参照】

家庭で測った場合は、上の血圧が135mmHg以上、下の血圧が85mmHg以上で高血圧です。

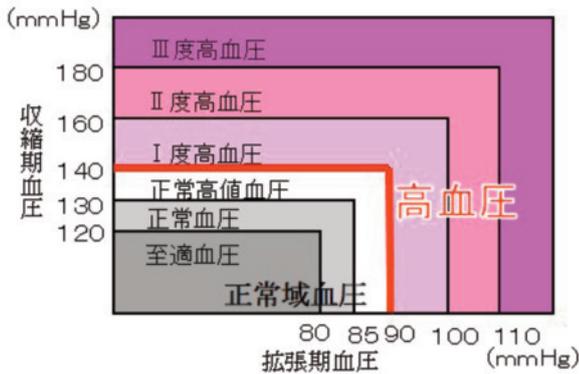
## ◆放っておくと

血圧が140mmHgというののは、噴水の高さが約2mまで吹き上がる力と同等の強い圧力が、血管にかかっているということなんです。高血圧は、血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなり固くなったたりして、動脈硬化を起しやすくなります。

血圧が相当高くなっても、ほとんどの場合、症状を感じることがありません。

その状態のまま放っておくと、「脳卒中」などの脳血管疾患や「心筋梗塞」などの心疾患といった命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。このほかにも高血圧は腎臓にも打撃を与え、「腎硬化症」や「腎不全」にもつながる危険性があります。

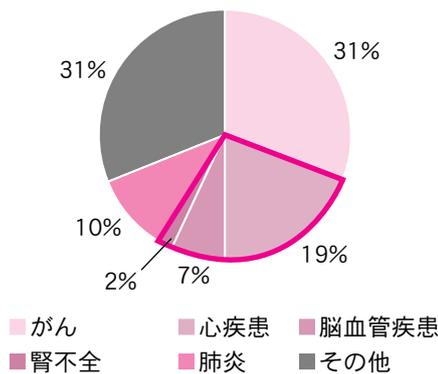
## 高血圧の基準



## ◆香芝市の現状

平成25年度の特定健診の結果で、受診者の約3割が高血圧と判断されました。また、平成24年度の死因をみると、心疾患、脳血管疾患、腎不全が約3割を占めています。これらは、いずれも高血圧によつて起こされる疾患です。

平成24年度 死因別死亡者数割合



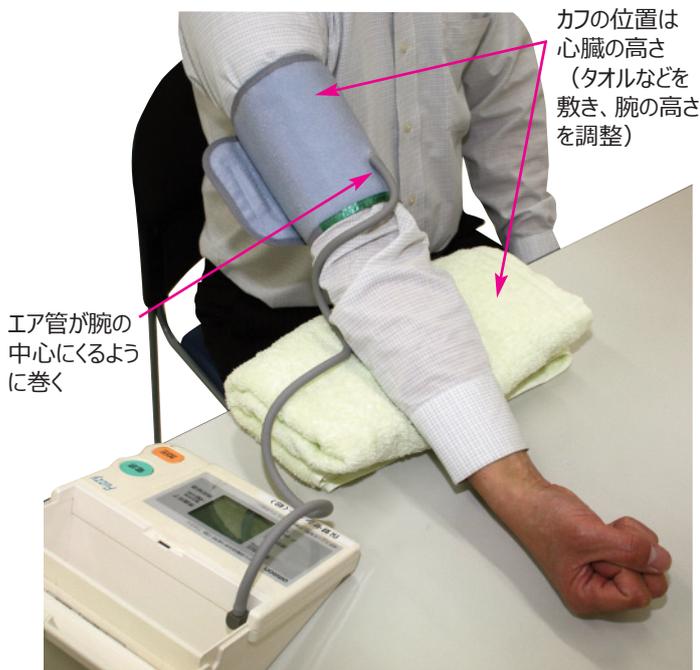
## ◆冬はご用心

寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため、血圧が上がりがやすくなります。次のような対策をとり、急な温度の変化を避けましょう。

- ・屋外に出るときはしっかりと防寒対策をとる
- ・お風呂に入るときは、脱衣場も暖め、40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりとつかる
- ・夜間トイレに行くときは、靴下や上着を着用する
- ・早朝は布団から飛び起きたりせず、ゆっくり行動する

# 必見！家庭での正しい血圧の測り方

家庭で毎日、正しく血圧を測ることは、血圧管理の第一歩。症状を感じない高血圧を発見するために、日々の血圧測定は重要です。



カフの位置は心臓の高さ（タオルなどを敷き、腕の高さを調整）

エア管が腕の中心にくるように巻く

## 測定のタイミング

1日2回、朝と夜に行いましょう。



【朝】・起床後1時間以内 ・薬を飲む前  
・朝食を食べる前 ・トイレに行った後

\*他の時間帯よりも早朝に血圧が高くなる人も多く、脳心血管病の引き金にもなります。このような状態を発見するためにも、朝は決まった時間に測定しましょう。

【夜】・就寝前 ・入浴や飲酒の直後は避ける

## 測定するときのポイント

- ・朝・夜で各2回ずつ測り、その平均をとる
- ・座って1～2分安静にした後に測る
- ・カフは指が1本入るくらいのきつさで巻く（薄手のシャツ1枚なら着たままでも測定可能）

## 測定後のポイント

測った血圧の値は血圧手帳などに記録しておきましょう。

保健センターでは、血圧値の記入ができる健康手帳を無料で配付しています。ご希望のかたは窓口へお越しください。



## ○オススメの血圧計

血圧計はさまざまなタイプがありますが、上腕測定タイプが最も正確で、聴診法との差が少ないためオススメです。



## 保健センターの活用を

「高血圧かな」と自分の体を心配に思ったときがチャンスです。保健センターでは、保健師・栄養士が皆さんに合わせた生活習慣のアドバイスを行います。高血圧改善・予防に有効な運動教室なども開催しています。

### はじめてウォーキング教室

- ▼日程
  - ・基礎編 2月17日(火)
  - ・応用編 3月20日(金)
- ▼時間 午前10時～11時30分
- ▼場所 保健センター3階・会議室
- ▼定員 先着20名
- ▼申込方法 電話(☎77-3965)で申し込みください。



## 脱！高血圧のために

日本人の高血圧の約90%は、塩分の多い食生活、肥満、遺伝などさまざまな要因が組み合わさって起こっています。つまり、高血圧は正しい生活習慣で予防・改善することができるのです。

### ①減塩、野菜たっぷりの食事をとろう

減塩目標は1日男性8g未満  
女性7g未満



\*日本人の食事摂取基準(2015年版)より

### ②適度な有酸素運動をしよう

1日30分ほどのウォーキングがオススメ



### ③リラックス、睡眠をしっかりとう

### ④節酒・禁煙をしよう

適量はビール中瓶1本程度



# 「第6期介護保険事業計画」にご意見をお聞かせください



■募集期間 1月21日(水)～2月3日(火)

総合福祉センター1階・介護福祉課に、計画案(閲覧用)を設置しています。  
(市ホームページでもご覧いただけます)

介護保険事業計画とは

この計画は、介護保険制度の運営の基本となるものです。高齢者が安心して暮らし続けることができるよう、円滑に介護保険事業を進めていくために、3年を1期として策定することが、法律で定められています。

計画の内容とは

今回の計画案は、第6期として、平成27年4月から平成30年3月までの3年間についてまとめたものです。

計画の策定にあたっては、被保険者を代表するかた、保健・医療・福祉などの関係団体の代表者、学識経験者、市議会議員で構成される委員会、昨年4月から協議を重ねてきました。介護保険制度の実情をふまえ、取り組み課題や目標を明らかにしたうえで、これからの介護保険事業について総合的・計画的に方針をまとめていきます。

「主な内容」

- ・計画の基本理念と施策の内容
- ・介護保険事業の必要量の見込み
- ・地域包括ケアシステムの構築
- ・高齢者の生きがいづくり
- ・安心して暮らせる環境整備 など

本市は、平成26年9月末現在で、65歳以上のかたは約1万6千人、人口の20.6%となっています。この機会に、計画案をご覧いただき、ご意見をお聞かせください。

## ご意見の募集方法

### ◆提出できるかた

- ・市内在住のかた、または本市の介護保険資格を有するかた
- ・市内在職、または在学のかた
- ・市内に事務所・事業所を有する法人、またはその他の団体

### ◆提出方法

所定の様式に意見を記入し、直接窓口または郵送・FAX・メールで、提出してください。

\*所定の様式は、介護福祉課で配付または市ホームページからダウンロードください。

\*電話などによる口頭での受付はいたしませんので、ご了承ください。

\*ご意見をいただいたかたの氏名・住所などは公表しません。

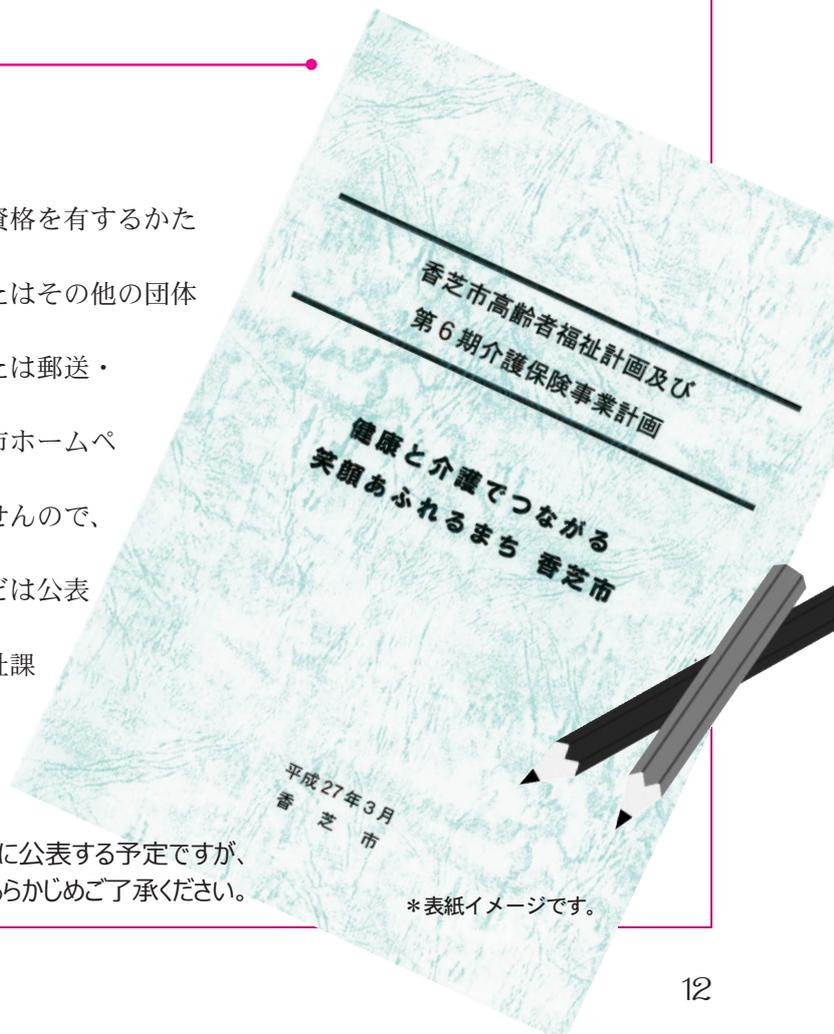
◆問合・受付先 総合福祉センター介護福祉課

〒639-0251 逢坂1-374-1

☎79-7521 FAX79-7532

✉kaigo@city.kashiba.lg.jp

➡ お寄せいただいたご意見は整理し、計画の確定時に公表する予定ですが、ご意見に対する個別の回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。



\*表紙イメージです。



ありがたいことにご縁をいただきましたので、僕たちの愛するまち「香芝」から世界中をhappy!に変える作戦を語りたくと思います。

今、僕たちは暖かい部屋で服を着て広報かしばを読んでいます。これをザ・平和と呼びます。今まで生きてこれたのは、間違いなく親や大人たち、先人たちのおかげです。この世界が出来てから今ま

## 市民ペンリレー

◆ 376

### 香芝から世界中をhappy!にしたい!



中野 愛一郎さん

で、何十億の諸先輩方が必死で現代に生きる僕たちにしてきてくださったことを、貰いつ放して当然と思うほど僕たちは無責任でもないし、それをカッコ悪いと思わないほど無神経でもない。今度は僕たちがもつとhappy!に発展させた世界を、次世代に繋いでいく番です。人から人へ脈々と紡いできた恩送り、子どもたちの未来は今を生きる僕たち大人が命をかけて創ります。この世界をより良くしたい。そのために「働く」ってものすごくカッコ良いと思います。

仕事を一生懸命頑張ってる目の前の誰かを笑顔にする。じゃあその分会社が強くなり、地域社会へ幸せの原資を還元出来る。地域が元気になれば日本が元気になり、更には世界中を元気に出来る。自分、家族、企業、地域、国家、世界。全部同じ舞台で繋がってるからこそ、自分の周りの大切な人たちをちゃんと幸せに出来る男になりたい。

そんな志を抱いて、僕は今日も香芝から世界中をhappy!にするために、誇りを持って一生懸命「傍楽」のです。

僕らの生まれたこの世界に感謝をこめて。

次回は和田さんにリレーします。

## 香芝検定のこたえ ④

この他、主なものに箸墓古墳、三輪山、室生寺、伊勢斎宮跡などがあり、途中の山々には太陽信仰の祭祀跡とも思われる岩座や環状列石が見られます。④の伊勢神宮外宮はこのラインから6kmほど南に位置しています。

卑弥呼の墓ともいわれる箸墓古墳は、「昼は人が作り夜は神が作った」と日本書紀にあり、太陽の道に沿って二上山麓大坂から箸墓古墳まで人々が「葺石」を手送りて運んでいったという伝説が偲べれます。

## ☆編集後記☆

今月の特集で市美術展覧会取材し、筆やカメラで表現することの喜び、趣味を持つことの素晴らしさを改めて感じました。

私も今年こそは何かを始め、充実した毎日を送りたいなと思いつつ、つついこたつの中で過ごす日々。暦はもうすぐ2月ですが、新春バーゲンで買ったランニングシューズは、新品のまま部屋の片隅にたたずんでいます・・・

(古米)

## パパッと簡単 朝ご飯♪

お弁当のおかず  
にもどうぞ!

No.22

### 枝豆入り落とし焼きつくね



つくねに大根おろしをのせ、ポン酢を少しかけて食べてもおいしいですよ。忙しい朝でも気軽に作れる一品です。  
(1人分 265kcal)

- 【材料(2人分)】
- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 鶏ひき肉…150g | 枝豆(むき身冷凍可)…50g   |
| 卵…1個      | 塩昆布(3cm程度)…ひとつかみ |
| 塩・コショウ…少々 | 片栗粉…小さじ1         |
|           | サラダ油…少々          |

#### 【作り方】

- ①ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩・コショウをふって、おはしでほぐしながらよく混ぜる。
- ②①へ卵、枝豆、塩昆布、片栗粉を入れ、さらによく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をひいて、②をスプーンですくって落とし(好みの大きさでよい)。
- ④両面をこんがり焼いて、できあがり☆

\*レシピ協力：香芝市食生活改善推進員協議会

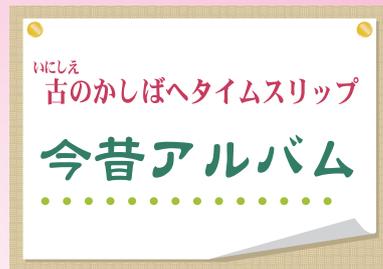
時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。みなさまのご提供をお待ちしています。

詳しくは、市役所秘書広報課までお問い合わせください。

☎76-2001(内線304)



現在のようす



五位堂6丁目付近から  
西方を望む

昭和49年  
(1974年)

高谷さん(磯壁)提供



広告

広告

広告

広告

\* 広告及び広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また広告主である事業者及びその内容について市が推奨等をするものではありません。  
\* 広告掲載の申込みや問い合わせは、株式会社 奈良新聞企画(☎0742-34-6066)へ

この用紙は再生紙を使用しています。  
環境保全への取り組みを奨励し、環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

