

広報 KASHIBA

かしば

9

2015.9.24
No.579

特集

秋の

いざ! 参らん 香芝ウォーク2015



かしばをぶらり。

今月の表紙



今年の香芝ウォークは奈良県立大学の学生と連携して作り上げました。夏休み中も忙しい合間を縫って、この企画に参加してくれました。千股池から見える二上山を背景に撮影しました。



ひとの動き

—8月末日現在—

人口	78,393人 (前月比+66人)
男	37,616人 (前月比+33人)
女	40,777人 (前月比+33人)
世帯数	29,844世帯 (前月比+24世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

10月25日(日)に開催される今年の香芝ウォークのコース(4・5ページ参照)の途中、旧街道と呼ばれる道を通ります。次の旧街道のうち、ウォークのコース上にないのはどの街道でしょう。

- ① 長尾街道
- ② 田原本街道
- ③ 伊勢街道
- ④ 狐井街道

(答えは13ページにあります)

CONTENTS

もくじ



もくじ…………… 2

特集…………… 3

いざ! 参らん 秋の香芝ウォーク2015
かしばをぶらり。

市政トピックス…………… 7

災害に強いまちを目指して
新たに4つの協定を結びました

ひと◇まち◇かしば…………… 8

原爆犠牲者追悼のつどい・平和のための香芝戦争展
戦没者追悼式

夏休み和紙玉教室

ベビーマッサージ

オープンソフトボール大会

赤十字奉仕団による炊き出し

高齢者作品展

住まう香芝 vol.30…………… 10

あなたは大丈夫?生活習慣

イキイキ!香芝っ子…………… 12

祝!全国大会出場!

市民ペンリレー/パパッと簡単クッキング…………… 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、おしらせ版 10月5日(月) 広報かしば 10月21日(水)

いざ！参らん **秋の**
香芝ウォーク
2015

かしばをぶらり。



新たな魅力を探して。

香芝市内の文化財・地場産業・自然を訪ねる香芝ウォーク。平成16年から始まり、今年で12年目を迎えました。市民だけでなく、県外からも毎年多くのかたが参加し、香芝の魅力を感じています。

今年の「香芝ウォーク2015」は奈良県立大学の観光創造コンソーズの学生と連携し、若者の視点から香芝の魅力を再発掘しました。

今まで以上に「香芝ウォーク」に親しんでもらい、若い世代がもっと参加したいと思えるものにする。それが今回のウォークを作り上げる一番の目的です。二上山博物館ボランティアガイドの会の皆さんと学生が実際にコースの史跡を巡り、史跡に対する理解を深めました。

深紅に染まる景色を見ながら。

今年、香芝ウォークが開催される日は10月25日(日)。秋も深まり、葉も徐々に色づく季節です。二上山の美しい紅葉を見ることが出来るかもしれません。既に見知っている景色と思っ

10月25日(日)

◆スタート受付時間

午前9時～10時30分

- * 当日受付
- * 雨天決行・荒天中止

◆場所 近鉄五位堂駅南側出入口
またはJR五位堂駅前西側広場

◆問合せ先 市役所商工振興課 ☎内線254・255

参加無料



ていても、季節が変わるとまた違って見えるもの。古に思いをほせ、自分のまちの新たな魅力を探して、歩いてみませんか。



1 十二社神社
 五位堂の氏神で、
 全国でも珍しい鑄鉄
 の鳥居1基と燈籠4
 基が奉納されてお
 り、ともに市指定文
 化財となっていま
 す。

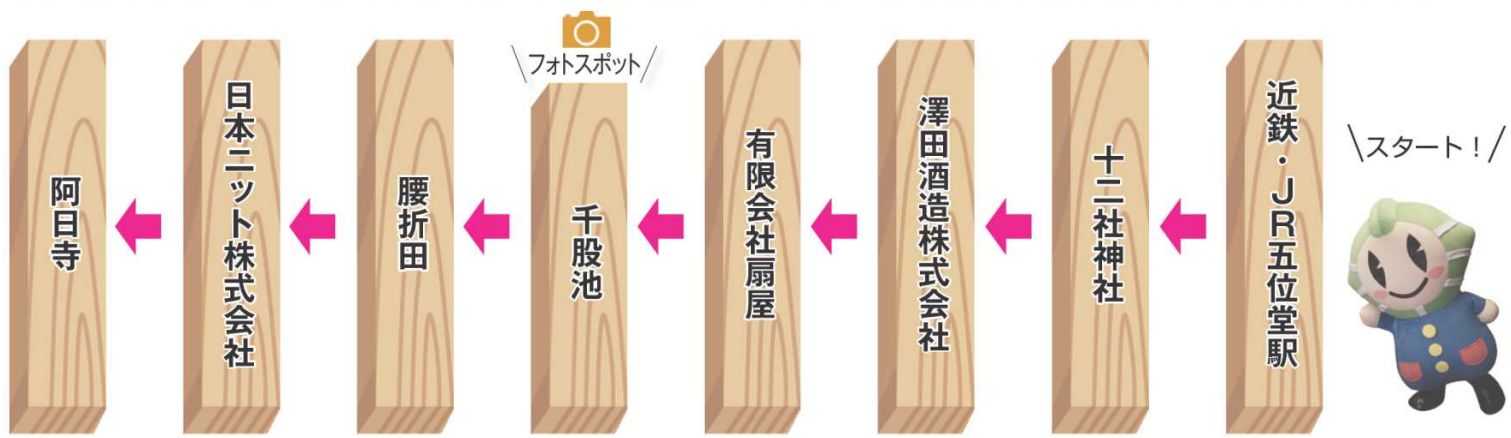
いろいろなかしばを
 見に行こう。

2 澤田酒造株式会社
 香芝の地酒「歓喜
 光」を主に醸造、販
 売されています。
 ウォーク当日は試飲
 のほか、商品を買
 うこともできます。

3 有限会社扇屋
 特製蜜と国産きな
 粉をまぶした「きな
 こ団子」が看板商品
 で、1本からでも買
 うことができます。
 ウォーク当日は試食
 もできます。

4 ちまたいけ
 千股池
 狭い路地を抜け
 ば、二上山が目の前
 に見える絶景スポッ
 トへ！風が止めば、
 池に逆さに映った二
 上山が見えること
 も。

5 こしおれだ
 腰折田
 その昔、野見宿禰
 と當麻蹶速が相撲を
 とったとされる場所
 です。當麻蹶速に勝
 った野見宿禰がほうび
 としてもらったの
 が、この地だとされ
 ています。



*香芝ウォークでは救護所などを設けていますが、けがなどの事故が生じて一切責任は負いません。
 また、このルートは住居近くを通り、場所によっては交通量が多いところがあります。大声で騒が
 ない、横に広がって歩かない、交通規則を守るなど、マナーを守り、参加ください。

9 きつき 杵築神社



丈夫で長持ちな5本指スポーツソックス「超高耐久 親指部分補強ソックス」などを製造されています。ウオーク当日、商品を買うことができます。

6 日本ニット株式会社



7 あにちじ 阿日寺



昔、水に恵まれなかった地に狐がつかない井戸を掘り当てたという民話になったといわれる古井戸があります。



天台宗の高僧・恵心僧都源信の生誕地伝承があり、毎年7月10日に法要が営まれます。安楽往生の「ぼっくりさん」として親しまれ、全国から参拝者が訪れます。

10 ふくおうし 福応寺



本尊は板に描かれた阿彌陀三尊来迎図で恵心僧都源信筆との伝承があります。秘仏「板仏」とされ、毎年7月9日のみ開扉されます。



当日はボランティアガイドのかたによる解説があります。

8 きついろやま 狐井城山古墳



市内最大の前方後円墳で、全長約140mです。5世紀末から6世紀前半の築造と考えられ、この当時には全国で最大です。

ゴールでは、他にも地場産品を販売する企業が多数出店します！



先着1,000名に参加記念グッズをプレゼント！



*写真はイメージです。

\ゴール！/



近鉄下田駅

福応寺

杵築神社

狐井城山古墳

距離：約6 km
所要時間：約2時間
歩数：約10,000歩

奈良県立大学と連携

奈良県立大学では、地域や観光に関する教育研究により、地域づくりに貢献できる人材育成と社会・文化発展に寄与することを目的にしています。

本市とも今年6月に観光振興などの分野で連携する「包括的連携協定」を結びました。その主要な取り組みの一つが観光イベントの「香芝ウォーク」です。

このイベントの企画を考える中で、多くのかたに、特に若者が参加したいと思えるようなものにと、学生と何度も議論を重ねました。



「この道は間違いやすいですね。」



学生から見た かしばの魅力とは

香芝ウォークの企画で香芝市を訪れる前はどんなところだと思っていましたか？

「名前では聞いたことがありませんでした。都会的なまちなのだらうというイメージがありました。」

この企画は、香芝市の魅力を見たり感じたりしてもらうことも目的の一つです。皆さんが思う香芝の魅力は何ですか？

「都会的なまちなみと昔ながらのまちなみの二つの面があるところだと思います。自然が豊かで、道を歩くと史跡があり、歴史を感じるができます。自分が思っていたよりも文化財や歴史的な遺産があるので、そういうところをウォークの参加者に見てもらいたいです。また、カッシーのかわいさも魅力の一つだと思います。」

実際にウォークのコースを歩いてみて気づいたことはありますか？

「緑がたくさんあるのでウォークには最適だと感じました。また、言われないと気づかないような石碑を見つけることができました。」

この企画を進めていくにあたり、苦労したことは何ですか？

「グッズ開発やチラシの作成には苦労しました。いろいろな世代、特に自分たちと同じくらい若い世代に来てもらうようにするためにどうすればよいかのアイデアや案出しが難しかったです。行政のかたとイベント企画をさせていただくという機会が今まであまりなかったので、職員のかたや先生の意見も取り入れつつ、自分たちのイメージを形にしていこうという部分には苦労しました。」

香芝ウォークの参加者に特に見てほしい・感じてほしいポイントは何がありますか？

「この企画に大学生が関わっていることを知ってもらいたいです。ウォークのコースに千股池から二上山を望む写真スポットの一つです。秋の香芝を感じていただけたらと思います。」

「みんな来てね☆」



香芝市と奈良県立大学との
包括的連携協定調印式



調印式の様子



災害に強いまちを目指して



新たに4つの協定を結びました

◆問合先 市役所生活安全課 ☎内線123

民間事業所と締結している 災害時応援協定一覧

【医療救護活動】

- ・香芝市医師会 ・香芝市歯科医師会
- ・香芝市薬剤師会

【被害情報の提供など】

- ・市内郵便局

【重機、資機材、労力の提供など】

- ・香芝建設協会 ・株式会社奥村組
- ・公益社団法人日本建築家協会

【物資・食料の供給】

- ・セッツカートン株式会社
- ・株式会社キリン堂
- ・株式会社ジュンテンドー
- ・市民生活協同組合ならコープ
- ・コーナン商事株式会社
- ・コカ・コーラウエスト株式会社
- ・市内コンビニエンスストア

【福祉避難所の確保】

- ・障がい者支援施設ゆらくの里
- ・ボノボ
- ・身体障がい者療護施設どんぐり
- ・どんぐり学園
- ・介護老人保健施設オークピア鹿芝
- ・特別養護老人ホームすばる
- ・和里香芝
- ・介護老人保健施設てんとう虫

(平成27年9月1日現在)

県外の自治体と締結している主な 災害時応援協定

【物資・食料の提供】

- ・三重県名張市 ・大阪府交野市

【物資・食料・人材の派遣】

- ・滋賀県栗東市 ・千葉県袖ヶ浦市
- ・埼玉県鶴ヶ島市 ・大阪府阪南市
- ・埼玉県日高市 ・東京都羽村市

(平成27年9月1日現在)

☆その他、災害時応援協定の一覧は、市ホームページでもご覧いただけます。

8月27日(木)、災害に備えて下記の4つの団体と協定を締結しました。今後も民間の力を借りながら、更なる安全・安心のまちづくりを進めていきます。



▲「学校法人 関西金光学園」「社会福祉法人 誠敬会」と協定書を交わしました。

福祉避難所の確保に関する協定
【社会福祉法人 誠敬会】
市内で災害が発生した場合に、指定避難所での生活に支障があると認められるかたを受け入れるための福祉避難所を提供していただきます。

災害時における指定避難所等の指定等に関する協定
【学校法人 関西金光学園】
市内で災害が発生し、または発生するおそれがある場合に、指定避難所などを提供していただきます。



▲「奈良県電気工事工業組合」と協定書を交わしました。

災害時における電気設備の応急復旧の応援に関する協定
【奈良県電気工事工業組合】
災害時に、市役所などの防災拠点や避難施設などの電力復旧に協力していただきます。
主な内容は、次の3点です。
①防災拠点や避難施設などの電気設備復旧活動の円滑な実施
②災害時の電気に関する事故防止などについての協力・支援
③被災した他の自治体への、本市を通じた協力・支援



▲「株式会社ゼンリン」と協定書を交わしました。

香芝市防災マップ協働発行に関する協定
【株式会社ゼンリン】
「地震ハザードマップ」や「洪水・土砂災害ハザードマップ」など、これまでの防災情報を1つの冊子にまとめた「香芝市防災マップ」を、本市と株式会社ゼンリンが協働で発行します。配布は平成28年4月の予定です。

原爆犠牲者追悼のつどい・平和のための香芝戦争展

8月6日(木) 今池親水公園

8月8日(土)・9日(日) ふたかみ文化センター



中学生も参加し、原爆の火の前に平和への祈りをこめ、黙とうをささげました。



被爆体験を語る秋山勝彦さん

今年には戦後70年となる節目の年です。核兵器や戦争のない平和な世界の実現を願い、「NPO法人平和のための香芝戦争展」主催で原爆犠牲者追悼のつどいが8月6日に行われました。つどいは朝早くから行われ、多くのかたが参加し、「青い空」などを合唱しました。そして原爆投下の時刻に合わせて「原爆の火」に黙とうをささげました。

また、8月8日・9日にはふたかみ文化センターで「14回平和のための香芝戦争展」が開催されました。当時の遺品が展示され、参加者は思い思いに見学していました。また、長崎で被爆された秋山勝彦さんが、当時の過酷な体験を語り、命の尊さ・平和の大切さを伝えました。

戦没者追悼式

9月5日(土) ふたかみ文化センター

戦没者に謹んで哀悼の意を表し、戦争の悲惨さと平和への誓いを新たに心に刻むため、戦没者追悼式を行いました。市では590余名という多くの尊い命の犠牲に対して、毎年追悼の意を表しています。

今年も会場の入口横に、各地区の戦没者地点図や戦没者の遺品などが展示されました。

式では吉田市長の式辞をはじめ、香芝市遺族会の角田博文会長、来賓のかたが追悼のことばを述べられた後、参列者1人ずつによる献花が行われました。

式終了後、香芝市遺族会の吉崎龍平副会長によって「遺骨収集(シベリア抑留中死亡者)に参加して」と題し、講演が行われました。



吉崎龍平遺族会副会長による講演の様子



夏休み和紙玉教室

7月26日(日)・8月23日(日) 中央公民館

12月に開催される光と音のイベント「冬彩」に飾るための和紙玉教室が、冬彩実行委員により開催されました。参加者は膨らませた風船の周りに和紙を貼り付け形を作り、思い思いにかたどった色紙で飾りをつけて和紙玉を完成させました。

香芝冬彩の会の佐野寛会長は「冬彩はろうそくの光と生の音楽で彩られる幻想的な祭典です。15年目となる今年も、すばらしい冬の夜をみんなでつくりあげていきたい」と意気込みを語りました。



ベビーマッサージ

8月21日(金) 総合福祉センター

毎月、総合福祉センターでは、おうちのこうえん行事として「ベビーマッサージ」を開催しています。この教室は、オイルを使って、赤ちゃんの体にやさしいマッサージを行います。

この日は、12組の親子が参加しました。お母さんたちは、赤ちゃんにマッサージをしながら、「クルクル」「キュッキュッキュッ」と声を掛けてコミュニケーションをとり、親子のふれあいを楽しみました。



オープンソフトボール大会

8月23日(日) 健民運動場

夏の暑い日差しが照りつけるグラウンドで、10チーム130人の選手が集まり、日ごろの練習の成果を競いました。

この大会は香芝市ソフトボール協会が主催し、同協会に加盟するチーム以外にも広く参加を呼びかけ、今年で27回目を迎えます。

一日のプレーを楽しんだ選手は「ソフトボールは年齢を問わず、ともに汗をかき楽しめるスポーツ。この大会を契機にさらに活性化してほしい」と笑顔で話しました。



赤十字奉仕団による炊き出し

9月1日(火) 香芝市役所

9月1日は「防災の日」です。市民に防災の日を知ってもらい、防災に対する意識を高めることを目的に、香芝市赤十字奉仕団による非常食の炊き出しや防災啓発のパネルの展示が行われました。

この日、用意されたのは230食の炊きこみご飯。朝9時から準備し、炊飯袋に入れた米をゆでて作りました。奉仕団のかたは、じんわり汗をかくような日照りの中、一人一人に手渡していました。



高齢者作品展

9月4日(金)～18(金) 総合福祉センター

毎年、9月初旬～中旬にかけ総合福祉センターでは、シニア祭を開催しています。今年も、健康・介護予防相談やかしば・屯鶴峯温泉の無料利用、そして、高齢者作品展の3つのイベントを行いました。

高齢者作品展では、65歳以上のかたの趣味を生かした作品を展示しました。絵画や書道、木工細工や手芸など、どの作品も趣向が凝らされたものばかり。訪れたかたは、知人の作品を探したり、「この作品素敵ね」と笑顔で鑑賞しました。



あなたは大丈夫？

生活習慣

受けよう・健診、生かそう・健診結果の巻



◆問合先 保健センター ☎77-3965

皆さんは、今、健康ですか。偏った食事や運動不足、ストレス、喫煙、飲酒……。不摂生な生活に心当たりはありませんか。

生活習慣病とは

生活習慣病とは、その名の通り、日常の生活習慣が発症や進行に深く関わっています。生活習慣病には、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中などがあります。もちろんこれらは単独でも恐ろしい病気ですが、重複すると命に関わる危険が増してしまいます。

忍び寄る生活習慣病

現在、日本人の死亡原因は、「がん」「心臓病」「脳卒中」の割合が多くなっています。その多くは生活習慣が関係する生活習慣病です。高血圧、脂質異常症、糖尿病などは自覚症状がほとんどなく、体内で動脈硬化が静かに進行

していきます。病気に気づかず、また気づいても症状がないため「自分は大丈夫」と治療せずに放っておくと、循環器病やその他重症の合併症になってしまっておそれがあります。ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などが起こり、取り返しのつかないことになりかねません。

そのような状態にならないために今から生活習慣病の予防を行っていくことが大切です。自身のライフスタイルを見直すとともに、毎年必ず健康診断を受け、自分の健康状態を把握しておきましょう。

香芝市の現状

平成25年度の香芝市の死因別死亡者数割合をみると、「がん」が一番多くなっています。しかし、「心疾患」「脳血管疾患」「腎不全」といった生活習慣病によって引き起こされる疾患を合わせると約3割と「がん」に並び、高い結果となっています。(下グラフ参照)

不健康な生活習慣

不適切な食生活・運動不足・ストレス過剰・喫煙・過度の飲酒 など

病気になる手前

肥満・高血糖・高血圧・脂質異常 など

生活習慣病

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）としての肥満症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症 など

重症化・合併症

虚血性心疾患・脳血管疾患（脳出血・脳梗塞）・糖尿病による合併症（失明、人工透析） など

生活機能の低下

下肢の壊死・半身麻痺といった日常生活における支障が生じたり、突然死につながることも…

健診結果は通信簿

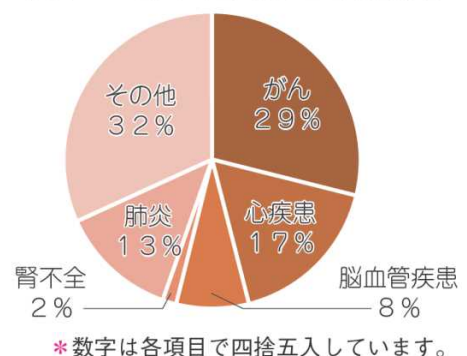


受け取ってホットしたりドキッしたり。健診結果は、健康の通信簿です。香芝市国保の特定健診では次のように判定しています。

- ・正常域：異常なし
- ・要指導域：今は病気ではありませんが、放置すると病気が発症する危険性があります。かかりつけ医師や自治体の保健師、栄養士などに相談し、生活改善をしましょう。
- ・要医療域：病気、またはその疑いがあるため、ただちに治療を受ける必要があります。

皆さんも、自身の健診結果をもう一度見直しましょう。

平成25年度 死因別死亡者数割合



保健所事業概況より

健診結果を生かそう！

健診結果を無駄にせず、次のことに気をつけましょう。健診結果で、要医療域があるかたは、医療機関へ必ず受診してください。

また、保健センターが開催している教室などを利用し、病気をしっかり予防しましょう。

BMI・腹囲測定

BMIで肥満度、腹囲で内臓脂肪の蓄積状況が分かります。正常値より高い人は、食生活を見直し、運動習慣を付けましょう。

収縮期（最高）血圧測定 拡張期（最低）血圧測定

正常値より高い状態を放置しておく、血管が傷つき、動脈硬化が進行してしまいます。減塩を心がけるなど食生活を見直しましょう。

血中脂質検査

血液がドロドロになったり、血管が詰まったりしていないかといった動脈硬化の危険度などを調べます。正常値より高い人は、調理法や食品選びで脂肪をカットし、食べ過ぎにも注意するなど食生活を見直しましょう。

肝機能検査

主に肝機能をチェックします。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が出にくい臓器です。症状が出たときは病気が進行している場合があります。定期的な健診で病気のサインを早く見つけましょう。

腎機能検査

腎臓機能の状態を調べます。CKD（慢性腎臓病）を放置しておく、尿毒症や腎不全へと進み人工透析が必要になります。腎臓は一度機能が低下すると修復が困難な臓器なため、定期的な健診と減塩などで腎臓の負担を減らすように生活を見直しましょう。

血糖検査

正常値より高い人は、糖尿病の疑いがあります。糖尿病は、全身に障害を引き起こす病気です。食生活を見直しましょう。

尿検査

腎臓などに障害があるかを調べます。過労や過度の運動などでも異常が見られる場合があります。タンパク尿（+）以上の場合、CKDへ移行する場合もあるので、自己判断せず医療機関で診察・検査を受けましょう。

生活習慣の改善・健康づくりのために

健康ステーションを活用しよう！

県では、健康寿命日本一を目指し、橿原市・王寺町に「奈良県健康ステーション」を設置しています。健康サポーターが皆さんのお越しをお待ちしています。

◆場所・日時

- ①橿原（近鉄百貨店橿原店6階）
午前10時～午後7時（原則店休日を除く）
 - ②王寺（リーベル王寺東館5階）
月～土曜日の午前10時～午後4時
- *水・日・祝日は休み

◆内容

- 健康チェックコーナー
最新の健康機器で気軽に健康チェックができます。
- おでかけ健康法紹介&交流コーナー
日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」を紹介します。ミニ健康講座や交流会も開催します。
- 「活動量計」体験
日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる「活動量計」を2週間貸し出します。

◆問合せ先

奈良県健康づくり推進課 ☎0742-27-8682

保健センターを活用しよう！

ストレッチをマスターしよう！

◆日程

- ①11月6日（金）、12月4日（金）、
平成28年1月18日（月）、
2月5日（金）、3月4日（金）
- ②平成28年1月27日（水）、
2月19日（金）、
3月16日（水）

◆場所 保健センター

◆定員 各日20名

◆内容 ストレッチリーダーと一緒に体操しましょう。

- ①は椅子を使って行うストレッチ
- ②は床に座って行うストレッチ

◆持参物 タオル・飲み物

*体操のできる服装で参加ください。

◆申込方法 電話で申し込みください。

◆申込・問合せ先

保健センター ☎77-3965





イキイキ!香芝っ子

市内
中学校

全国大会出場!

市内の中学生アスリート32人が、県大会・近畿大会を勝ち進み全国大会に出場を果たしました。将来の香芝市を担う若者たちの、今後の活躍が期待されます。



全国中学校ソフトボール大会



香芝北中学校

(後列左から) 西本真愛さん・中山璃香さん・今西来心さん・豊田詩穂さん・西岡瑛美莉さん・保田莉奈さん・山本采果さん・吉中なつみさん・川口実優さん・関口茉那さん
(前列左から) 橋本楓さん・萬本未有さん・青木笙子さん・曲谷七海帆さん・西村まなかさん・柴田菜々穂さん・田西佑捺さん・大住優菜さん・西川さくらさん・平井凜さん・高橋舞さん



全国中学校水泳競技大会



香芝北中学校

女子100mバタフライ
女子200mバタフライ
五島実咲さん



女子400mメドレーリレー
(左から)
岸本万由子さん・北脇優衣さん・五島実咲さん・三田こなつさん



全国中学校体操競技選手権大会



香芝北中学校

男子個人総合
島田葵君

男子団体
(左から)
島田葵君・木村優斗君・山田康貴君・小林聖矢君

全国中学校 テニス選手権



香芝北中学校
女子シングルス
前田優歩さん

全日本中学校 陸上競技選手権大会



香芝西中学校
男子3,000m
小室龍右君

全国中学校 新体操選手権大会



香芝西中学校
女子個人
大西莉摘さん



幸せに囲まれて

私の友人の中には、私よりずいぶん若い人や少しお姉さんの人もいます。

子どもを通じて知り合い意気投合した人。ボランティア活動で出会い、お付き合いが広がった人。学習する場で同じ目的を持って参加し出会った人。

香芝に移り住み始めたころには、想像すらできなかった程の人のつながりがある。

悩み事があるときには、耳を傾け助言してくれる友人。冗談を言い合い、心から笑い合いリラクセスできる友人。ウォーキングやランチに二つ返事で付き合ってくれる友人。それぞれにいい関係を築き、楽しく幸せな時間を共有することができ、感謝している。

家庭では、朝元気に「行ってきます」と言い、出勤・登校を見送る瞬間。家族がそろって一緒に食卓を囲

玉崎 友里江さん

む夕食時間。食後にたわいない会話で笑いくつろぐひととき。主人や子ども、それぞれと一緒に出かけ、胸の内の話を聞くことができたとき。体調が悪いときや落ち込んでいるときには、優しい言葉や叱咤激励をしてくれる。

このようなさまざまな「幸せ」に私は囲まれ、エネルギーを充電している。



……
今回は小西さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ②

鉄道敷設前の旧街道は、府県境の諸峠を越えて河内と結ばれ、長谷・伊勢、當麻・吉野・大峯などへの社寺詣での道として、また、産業道路として大いに利用されました。

ウォークのコースでは千股池から日本ニット（株）に至る部分で長尾街道を、その後、狐井街道を通りゴール直前に伊勢街道を通ります。田原本街道は関屋から志都美を通り田原本へ通じる街道です。

☆編集後記☆

特集を取材するため、香芝ウォークのルートを実際に歩いてきました。運動不足の足には少々こたえましたが、見どころがいくつもあり、充実した時間を過ごせました。適度な運動は生活習慣病の予防にもつながります。今度は別のコースにも挑戦しようと思います。

暑い季節が一段落し、過ごしやすくなってきました。今年の香芝ウォークは秋真っ只中。どんな景色を見ることができるか楽しみです。

<雅>

パパッと簡単
クッキング!

鉄分たっぷり☆

No. 6

かぼちゃのいとこ煮

(1人分113kcal)

【材料(2人分)】

かぼちゃ…160g (A)
ゆであずき…80g さとう…大さじ2
酒…大さじ1/2
みりん…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは、種とわたを取って3～4cm角に切り、面取りをしてところどころ皮をむく。
- ②鍋にかぼちゃを並べ、かぼちゃがかぶるくらいの水(代わりにだし汁を使うときは、だし汁2カップ)を入れて火にかける。
- ③②のかぼちゃに七分通り火が通ったらゆであずきと(A)を入れて煮含めたら、できあがり☆

*レシピ協力：香芝市食生活改善推進員協議会

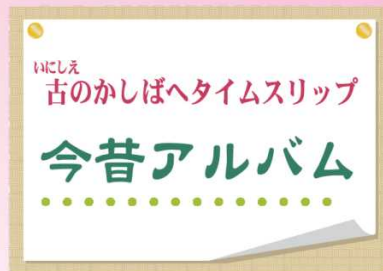
時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。

詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。

☎76-2001 (内線304)



現在の様子



近鉄下田駅北側周辺

平成13年
(2001年)

市役所保管写真



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、大光宣伝株式会社(☎0120-540-888)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。

