

食べて歩いて、健康になろう！

あの街“おいしい”ウォーキング

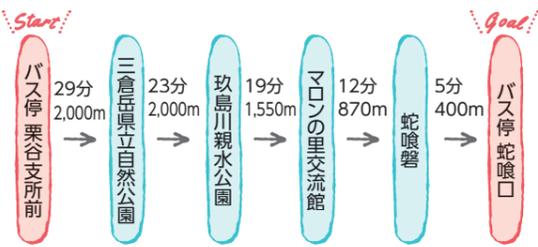
工業都市と雄大な自然が融合した町 『大竹市』

春の兆しを探しにお出かけ

自然とふれあうリフレッシュウォーキング

バス停 栗谷支所前に着いたら、三倉岳に向かって北上していこう。三倉岳は尖った3つの峰を持つことから通称「三本槍」とも呼ばれている。周辺は登山道やキャンプ場があり、三倉岳県立自然公園として整備されている。山のおいしい空気を満喫したら、来た道を戻り、地元民の憩いの場である玖島川親水公園へ。桜を見ながらひと休みしよう。お次に向かうマロンの里交流館は、レストランや直売所が併設されており、ご当地グルメや特産品に出合える。最後にめざすのは蛇喰磔。大小無数のおう穴が見られる珍しい景観は、広島県天然記念物に指定されている。帰りは、バス停 蛇喰口を利用しよう。

歩く時間: 1時間28分 歩く距離: 6,820m
消費カロリー: 323kcal



① 三倉岳県立自然公園

標高702mの三倉岳の周辺に整備された公園。近年はロッククライミングの名所として人気。
☎0827-56-0660 (三倉岳休憩所)
★大竹市栗谷町

③ マロンの里交流館

直売所とレストランを備えた交流施設。とれたて野菜や栗の加工品などが並びお土産探しにぴったり。
☎0827-55-0055
★大竹市栗谷町大栗林195-12

② 玖島川親水公園

玖島川に面した公園で、広場や東屋がある。流れが穏やかなので夏場は川遊びに最適。
☎0827-59-2163
(大竹市建設部土木課管理係)
★大竹市栗谷町小栗林

④ 蛇喰磔

小瀬川の支流・玖島川と本流の合流地点にあり、おう穴が見られる。県指定の天然記念物。
☎0827-59-2131
(大竹市総務部産業振興課商工振興係)
★大竹市栗谷町

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現地取材を行っておりません。最新の道路事情などが変更になっている場合がありますので、ご注意ください。また、施設によっては利用制限措置等をとっている場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

今回はわたしが案内するよ！



三倉岳 県立自然公園

広島グルメ「SUNジュ〜SEA」
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。



広島かきみそラー油

大竹市のおいしいもの



大竹市産の牡蠣を使った、旨みたっぷりの贅沢なラー油。主原料の唐辛子、ニンニク、タマネギ、シイタケは自社農園で栽培している。ごはんだけでなく、パンや餃子、刺身とも相性抜群の万能調味料! 無添加&辛さ控えめなので、子どもも安心して食べられる。

今回のウォーキングで 広島かきみそラー油 323kcal消費 = 約0.9瓶分

蛇喰磔で見られる多種多様なおう穴には、「水神のもちつき釜」「雨の釜」「風の釜」などの名前が付けられている。



マロンの里交流館

大竹市の北部に位置する栗谷町、通称「マロンの里」。昔から栗の栽培が盛んであったことがその名に由来する。マロンの里交流館では一年中、栗のソフトクリームを販売中!



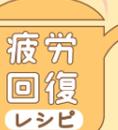
蛇喰磔

バス停 蛇喰口

凡例
① おすすめ立ち寄りスポット
主要道 一般道 登り坂 下り坂
WC トイレ
00 国道 00 県道

※時間/距離は目安です ※消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

からだよろこぶ



コラーゲンたっぷり!“ぷるん”と健康的な肌をサポート 手羽先のレモンスープ煮

料理制作・監修 検見崎 聡美 | 撮影・スタイリング スタジオ・クラスター



1人分 エネルギー 246kcal 食塩相当量 0.4g

材料(2人分)

- 手羽先 6本(300g)
- にんにく(つぶしたもの) 1片分
- A 昆布(4cm角) 1枚
- 水 250ml
- レモン ½個
- カリフラワー ¼個(150g)
- 葉ねぎ 50g
- 塩 少々
- レモン汁 大さじ2
- 粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 鍋にAを入れて20分おく。
- レモンは7〜8mm厚さの半月切りにする。カリフラワーは小房に分け、葉ねぎは斜め薄切りにする。
- ①にレモンを入れて中火にかけ、煮立ち始めたら手羽先を加える。煮立ったら弱火にし、アクを除いて蓋をして20分煮る。
- ③にカリフラワーを加えてさらに10分煮る。葉ねぎを加えてさっと煮て、塩で調味する。火を止めてレモン汁を加え、粗びき黒こしょうを振る。

疲労回復ポイント 手羽先

鶏肉は、低脂肪、高たんぱく質で元気な体づくりに欠かせない食材。手羽先はコラーゲンが豊富なので、肌の疲労回復に効果が期待できます。スープ煮で余すことなくコラーゲンを補給して、ハリのある肌を目指しましょう。



クイズに答えて

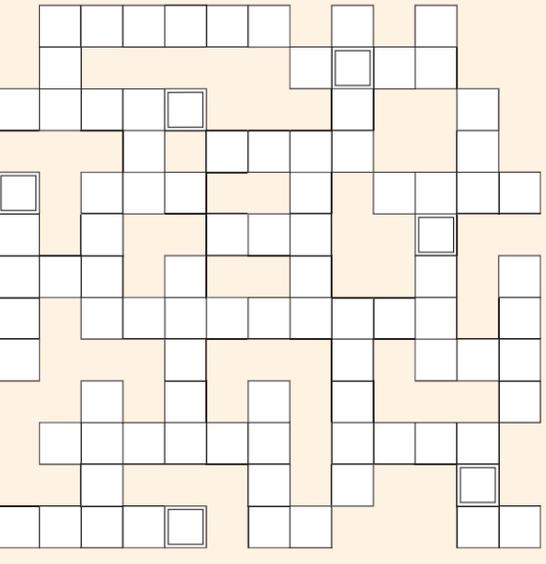
プレゼントに応募しよう!

ひらがなスケルトンパズル

日に日に暖かくなり、登山やハイキングを楽しめる季節がやってきました。今回は春から初夏にかけて咲く花の中からスケルトンを出題。

ルール リストから言葉を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

- | | | |
|------------|-------|---------|
| □きり | □まゆみ | □かざぐるま |
| □くわ | □あおなし | □ぎよりゅう |
| □ゆず | □あせら | □くろがらし |
| □あおき | □かたくり | □しばざくら |
| □あんず | □きんらん | □しゅんぎく |
| □かりん | □たいはく | □なつみかん |
| □さつき | □ひめうず | □ひきのかさ |
| □ざくろ | □まめなし | □あずまにしき |
| □しゃく | □もくれん | □だんこうばい |
| □すみれ | □るりじさ | |
| □らしょうもんかざら | | |



- #### 応募方法
- ハガキ
 - ①クイズの答え
 - ②所属名
 - ③部署名
 - ④勤務先の所在地・電話番号
 - ⑤名前
 - ⑥ご意見・ご感想 (「共済だより」に参加してみたい事業などについて)

ハガキに必要な事項を記入し、以下の宛先までお送りください。※封書でのご応募も可能です。 ※任意継続組合員の方は、②〜④の記入は不要です。
宛先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F 広島県市町村職員共済組合 総務課「共済だより」編集係 宛
応募締切 2022年3月25日 必着
●当選は景品の発送をもって発表といたします
●解答は次号の「共済だより」に掲載します

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

2月号の答え「B・D・E・H・J」
1月号応募総数90通(正解85通)

【個人情報の取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選および発送以外の目的に使用することはありません。また、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ありません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)