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

アート作品が点在する魅惑の生口島

『尾道市 瀬戸田町』

芸術の秋にぴったり！

島ごと美術館で芸術鑑賞ウォーキング

生口島の瀬戸田港に上陸したら、早速アート旅スタート！　まずは、島の古き良き面影を残すしおまち商店街を通り、瀬戸田町観光案内所で耳より情報をゲットしよう。続いては、瀬戸田町出身で日本を代表する画家・平山郁夫の美術館と、境内一体を博物館として公開している耕三寺へ。鑑賞が終わったら海沿いをしばらく南下していくと、アート作品が姿を現す。ここでは「島ごと美術館」のうち≪波の翼≫、≪うつろひ≫、≪ねそべり石≫の3作品が見られる。帰りは来た道を折り返し、瀬戸田港に戻ろう。

歩く時間：1時間22分　歩く距離：6,685m
消費カロリー：301kcal

① 瀬戸田町観光案内所

島の特産物であるレモンやミカンのオブジェが目印。レンタサイクルの貸出も行っている。
☎0845-27-0051
尾道市瀬戸田町沢200-5

② 平山郁夫美術館

1930年（昭和5年）瀬戸田町に生まれた画家・平山郁夫は、シルクロードや故郷をモチーフとした作品を多く描いた。
☎0845-27-3800
尾道市瀬戸田町沢200-2

③ 耕三寺博物館（耕三寺）

実業家の耕三寺耕三が母の菩提寺として建立。境内にある15の堂塔が国登録有形文化財に登録されている。
☎0845-27-0800
尾道市瀬戸田町瀬戸田553-2

④ 島ごと美術館9≪波の翼≫

新宮晋の作品。海中にある岩の上にあり、風が吹くと帆が動いて形が変わっていく。
☎0845-27-2210
（尾道市瀬戸田支所しまおこし課）
尾道市瀬戸田町

⑤ 島ごと美術館10≪うつろひ≫

突堤の上にあるこの作品は、宮脇愛子によるシリーズ作の1つで、同様の作品が全国で見られる。
☎0845-27-2210（尾道市瀬戸田支所しまおこし課）　尾道市瀬戸田町

⑥ 島ごと美術館11≪ねそべり石≫

山口牧生作。春分・秋分の日には砂浜に並んだ2つの大きな石の間を太陽が沈む。
☎0845-27-2210
（尾道市瀬戸田支所しまおこし課）
尾道市瀬戸田町

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

※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

瀬戸田のおいしいもの

せとだエコレモン

1個（約100g）あたり 26kcal

島のおよそ半分が急傾斜で日当たりが良い瀬戸田町は、レモン生産量日本一を誇る。市場では農薬を使用した安価な海外産が多く出回るなか、皮まで安心して食べられる特別栽培農産物の「エコレモン」を栽培し、人にも環境にも優しいと評判。エコレモンを使用したスイーツやレモン鍋、レモンラーメンなどご当地グルメも豊富！

今回のウォーキングで 301kcal消費 ＝ レモン 約12個分

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

疲労回復に欠かせない
豚肉×長ねぎの強力タッグ

豚肉ねぎみそ焼き

料理制作・監修 検見﨑 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 265kcal 食塩相当量 1.3g

材料（2人分）

豚肉ロース切り身……2枚（180g）
A みそ……大さじ1
A 長ねぎ（みじん切り）……⅓本分（20g）
クレソン……4本（10g）
ミディトマト……2個

作り方

❶豚肉は、包丁の先を使って赤身と脂身の境に4～5カ所切り目を入れて筋切りをし、包丁の背を使って軽くたたく。
❷Aはよく混ぜ合わせておく。
❸アルミホイルを敷いた天板に❶をのせて、トースターで7～8分焼いてから、表面に❷を塗って、こんがり焼き目がつくまでさらに3～4分加熱する。

❹器に❸を盛り付け、クレソン、半分に切ったミディトマトを添える。

疲労回復ポイント 長ねぎ

長ねぎは、血流促進や脂肪燃焼などの効果が期待できる食材です。辛味成分アリシンには、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を促す働きがあるといわれています。

クイズに答えてプレゼントに応募しよう！

お絵かき ロジック

マスを塗りつぶして浮かび上がる動物は何？

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント！

ルール
- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつぶすマスの数を示しています。
- 1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
- 数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

応募方法

ハガキに必要事項を記入し、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。

— ハガキ —
①クイズの答え
②所属所名
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」、参加してみたい事業などについて）

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 2021年10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

9月号の答え「あきまつり（秋祭り）」
8月号応募総数92通（正解91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）