

食べて歩いて、健康になろう！

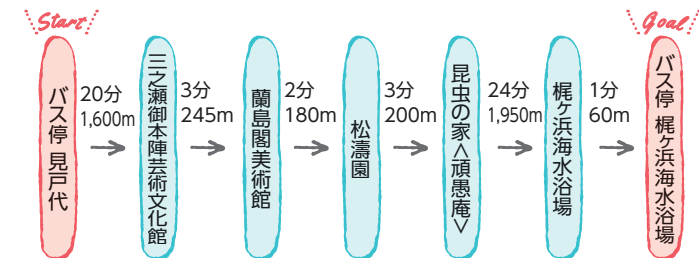
あの街“おいしい”ウォーキング

海の関所として『**呉市 下蒲刈島**』
繁栄した島

ロマンチックな冬の海へ 文化芸術に触れる島ウォーキング

安芸灘大橋を使って島へ渡り、バス停 見戸代からスタート！ 海が近くに感じられる気持ちのいい道がしばらく続き、地元の人が散歩する姿もよく見られる。まずは三之瀬御本陣芸術文化館と蘭島閣美術館を訪れ、日本を代表する画家たちの作品に浸ろう。そばにはユネスコ「世界の記憶」に登録された資料を展示する松濤園もあるので要チェック。少し南へ行くと昆虫の家＜頑愚庵＞があり、島に生息する多様な昆虫の標本などが見られる。またしばらく瀬戸内海沿いをウォーキングすると、梶ヶ浜海水浴場が見えてくる。白砂青松と称えられる人気の浜で、美しい風景に癒されよう。

歩く時間:53分 歩く距離:4,235m 消費カロリー:194kcal



① 三之瀬御本陣芸術文化館

独立美術協会の重鎮・須田国太郎の作品をはじめ、1920年代以降の日本美術作家の作品を展示。
☎0823-70-8088
📍呉市下蒲刈町三之瀬311



④ 昆虫の家＜頑愚庵＞

島に生息する昆虫をはじめ、世界の美しいチョウや広島県の絶滅の恐れのある昆虫などさまざまな標本を展示。
☎0823-70-8007
📍呉市下蒲刈町下島2364-3



② 蘭島閣美術館

総檜造りの美術館。日本の近代絵画や郷土ゆかりの作品など約2,200点のコレクションを所蔵する。
☎0823-65-3066
📍呉市下蒲刈町三之瀬200-1



⑤ 梶ヶ浜海水浴場

島の南部に位置し、200mに渡って美しい弧を描く砂浜。白い砂浜と青い海のコントラストがきれい！
☎0823-70-8151 (コテージ・梶ヶ浜)
📍呉市下蒲刈町下島839-16



③ 松濤園

「朝鮮通信使資料館 御馳走一番館」「陶磁器館」「あかりの館」「蒲刈島御番所」の4つの資料館からなる。
☎0823-65-2900
📍呉市下蒲刈町下島2277-3



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。

凡例
① おすすめ立ち寄りスポット
W.C. トイレ
〇〇 県道
主要道
山道



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。

かまがかりじま
上蒲刈島

おにぎり
1個(120g)あたり
215kcal



きれいな天然海水から塩を取り出す昔ながらの製塩法に、近郊でとれる新鮮なひじきの新芽(姫ひじき)を使って、まる1日じっくり煮詰めた天然塩。ひじきの旨みで塩味がまるやかに、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいるので健康にもうれしい。シンプルに塩おにぎりが絶品!

今回のウォーキングで
194kcal消費 = おにぎり
約0.9個分
※おにぎりで算出

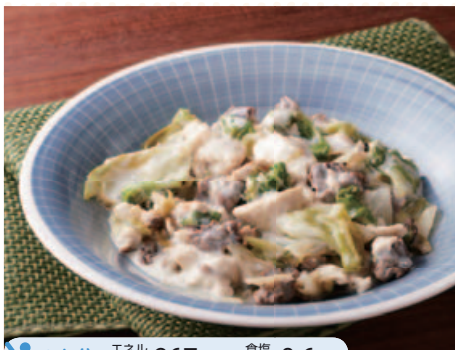
※時間・距離は目安です ※消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

からだよろこぶ



豆腐とレタスの豆乳炒め

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 267kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①レタスは手で小さめにちぎる。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れて中火で熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら①を加え、しんなりするまで炒める。
- ③②に豆腐を崩しながら加え、さらに炒める。豆腐が全体になじんだら、強火にして豆乳を加えて炒め合わせ、Aで調味する。



疲労回復ポイント レタス

そのまま食べても調理しても、手軽に美味しく食べられるレタス。レタスに含まれるラクチュコピクリンには、鎮静・催眠作用があるとされています。



クイズに答えて
プレゼントに応募しよう!

まちがいさがし

間違いのあるエリアを5つ答えよう!

下の2枚のイラストは同じように見えますが、違うところが5つあります。間違いのあるエリアはA～Jのどこでしょう? すべて答えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



どこが違うか探してみよう!

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2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!

1月号の答え「カメ」
12月号応募総数86通(正解85通)

1月号で、12月号の答えを「あらしやま(嵐山)」としていますが、「ヤマアラシ(やまあらし)」も正解としています。

【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)