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

筆の都として約170年の歴史を抱く町『熊野町』

筆の都の文化・歴史を探る
秋に楽しみたいおとなの休日ウォーキング

3回目の紹介となる今回は、バス停 熊野町役場前からウォーキングスタート！　最初に向かうのは熊野町 郷土館。かつての生活用具などの展示を見た後は、近くの鬼瓦モニュメントもチェックしよう。お次は「筆まつり」のメインエリアに位置する毛筆元祖 領徳之碑へ。近くの筆塚ではまつり当日、筆の供養が行われる。水辺のギャラリー・書の石碑には、そんな筆まつりで書かれた作品の碑が並ぶ。歴代の作品を眺めつつ池沿いを進むと、筆の里工房に到着。筆づくりの実演や世界一の大きさを誇る筆を見て、筆づくりの文化について学ぼう。さあ、コースも折り返し。来た道を戻り、バス停をめざす。

歩く時間：51分　歩く距離：4,070m　消費カロリー：240kcal

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。

Start　バス停 熊野町役場前
→ 4分 350m　熊野町郷土館
→ 9分 700m　毛筆元祖頌徳之碑
→ 3分 240m　筆塚
→ 8分 600m　水辺のギャラリー・書の石碑
→ 3分 230m　筆の里工房
→ 24分 1,950m　バス停 熊野町役場前　Goal

① 熊野町 郷土館

1階には明治・大正時代の農工具や生活用品、2階には昭和天皇が広島訪問時に使用された椅子などを展示している。
☎082-855-2559
🏠安芸郡熊野町中溝3-12-26

② 毛筆元祖頌徳之碑

町に筆づくりの技術を伝えた井上治平と乙丸常太を称え、1947年（昭和22）に熊野町商工会によって建てられた碑。
☎082-820-5602（熊野町役場産業観光課）
🏠安芸郡熊野町中溝5-1

③ 筆塚

1965年（昭和40）9月に建立。「筆まつり」では、日頃の感謝の意を込めて、この塚のそばで筆の供養が行われる。
☎082-820-5602（熊野町役場産業観光課）
🏠安芸郡熊野町中溝5-1

④ 水辺のギャラリー・書の石碑

筆まつりの大作席書（※）で書かれた歴代の書道家作品の石碑がずらりと並ぶ。
※約20畳の布に巨大な筆で字を書く筆まつりの一大イベント
☎082-855-3010（筆の里工房）
🏠安芸郡熊野町中溝5-17-1（筆の里工房）

⑤ 筆の里工房

筆をテーマとした多彩な展示を行うミュージアム。職人による筆づくりの実演や体験のほか、さまざまな企画展も開催。
☎082-855-3010
🏠安芸郡熊野町中溝5-17-1

熊野町のおいしいもの

黒えだまめ

一般的なえだまめ（可食部）1人前（80g）あたり
160kcal

周囲を山に囲まれ、標高約220mの高原状の盆地である熊野町は、気候・風土が丹波地方に似ていることから良質な黒大豆が育つ。人気のために普段は地元で消費され、市場に出回ることが少ない「安芸大黒」の黒えだまめは、コク・甘み・旨みのバランスが絶妙で大粒なのが特長だ。シンプルに塩茹でにして、豊かな豆の風味を味わおう。

今回のウォーキングで 240kcal消費 ＝ 黒えだまめ 約1.5人前分
※一般的なえだまめ（可食部）1人前（80g）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

パパッとできる！ 野菜たっぷり 健康ごはん

さつまいもの皮は栄養たっぷり！皮ごと食べよう

牛肉とさつまいもの甘辛炒め

料理制作・監修 小林まさみ（料理研究家）
撮影 原ヒデトシ　スタイリング 宮沢史絵　栄養計算 佐藤友恵

1人分　エネルギー 218kcal　食塩相当量 1.1g　冷蔵保存 約4日

使用野菜：さつまいも　いんげん　しめじ

材料（4人分）

- 牛こま切れ肉……150g
- さつまいも……1本（200g）
- いんげん……50g
- しめじ……100g
- ごま油……大さじ1
- 豆板醤……小さじ1
- A
  - 水……½カップ
  - 酒……大さじ1
  - 砂糖……大さじ½
  - しょうゆ……大さじ1

作り方

1. 牛肉は一口大に切る。さつまいもは5mm厚さの半月切りにして、5分ほど水にさらしてから水気を拭く。いんげんはヘタと節を取り、長さ2～3等分に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
2. フライパンにごま油を強めの中火で熱する。さつまいもを広げ、焼き付けるように2分ほど炒め、端に寄せる。隙間にいんげん、しめじを加え、1分ほど炒める。
3. さつまいもが所々こんがりし、やっと竹串が通るくらいになったら、牛肉、豆板醤を加え、ほぐしながら炒める。
4. 牛肉にほぼ火が通ったらAを加える。さつまいもを崩さないよう時々混ぜながら、汁気が少なくなるまで炒める。

パパッとのコツ
1つのフライパンで順番に炒めていく
火の通りにくい食材から加えていけば、調理はフライパン1つで完結します。端に寄せて隙間を作り、次の材料を入れましょう。

クイズに答えてプレゼントに応募しよう！

ナンバープレイス

次のルールに従って、空欄に数字を入れてください。

ルール
❶たての各列、よこの各列に1～9の数字を1つずつ入れる。
❷太い線で囲まれた3×3の枠それぞれにも、1～9の数字を1つずつ入れる。
空欄がすべて埋まったら、A～Dに入る数字の合計を答えてください。

						6		
	2	A				1	4	5
	7	8	4		6	2	3	B
7	4	1					8	
		3						
				2				
C				5	4	7		
			7	6	2	D		
					3			

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の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。

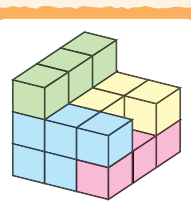
— ハガキ —
①クイズの答え
②所属所名
③部署名
④勤務先の所在地・電話番号
⑤名前
⑥ご意見・ご感想
（「共済だより」、参加してみたい事業などについて）

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　2023年9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！

8月号の答え
「Eが不要」



7月号応募総数 87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、景品の抽選及び発送以外の目的に使用することはありません。又、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。）