

食べて歩いて、健康になろう!

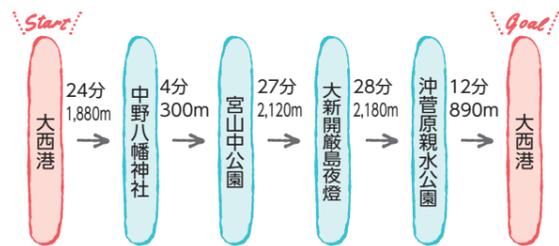
あの街“おいしい”ウォーキング

潮風が薫る めぐみ豊かな離島 『大崎上島町』

島ならではの歴史と春を満喫 史跡探訪&お花見ウォーキング

船で大西港に到着したら、まずは参道や境内の桜が美しい中野八幡社にお参りしよう。すぐそばの宮山中公園でも、桜の見頃には壮観の光景が広がっている。花見を堪能した後は海や島々の景色が美しい大新開へ。広島県文化百選(風物編)でもある大新開厳島夜燈に立ち寄ろう。最後は沖菅原親水公園でひと休みしたら、ゴールの大西港はすぐそこだ。

歩く時間:1時間35分 歩く距離:7,370m
消費カロリー:349kcal



① 中野八幡神社

9月に行われる秋祭りが有名で、地元住民の信仰を集める。参道や境内は、春になると桜に彩られる。
☎0846-65-3455 (観光案内所)
☎豊田郡大崎上島町中野3351



③ 大新開厳島夜燈

広島県文化百選(風物編)に選ばれている。江戸時代後期、豊作と海上安全を願う島民が建立した。
☎0846-65-3455 (観光案内所)
☎豊田郡大崎上島町中野1568-1



② 宮山中公園

神社の裏側、小高い丘にある公園。春は園路の桜が咲き乱れ、優美で幻想的な景色が広がる。
☎0846-65-3123 (町役場地域経営課)
☎豊田郡大崎上島町中野



④ 沖菅原親水公園

水鳥が遊ぶ池の周囲に、ゆっくり散策できる遊歩道や遊具、休憩できるベンチなどを備える憩いの公園。
☎0846-65-3455 (観光案内所)
☎豊田郡大崎上島町中野5635-4

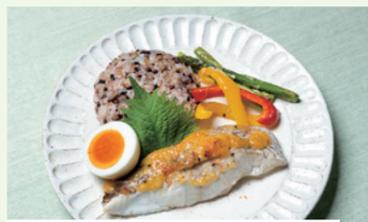


- 凡例: ①おすすめ立ち寄りスポット, 00 国道, 00 県道, W.C.トイレ, 主要道, 一般道, 登り坂, 下り坂

※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

バランスUP! 食塩量DOWN! 手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん

たいのみそマヨ焼き和風プレート



- 材料(2人分): たい(切り身) 2切れ(200g), 塩 小さじ1/2, グリーンアスパラガス 3本, パプリカ(赤・黄色) 各1/2個, しょうが(すりおろし) 1/4片分, みそ 大さじ1/2, マヨネーズ 大さじ1/2, みりん 小さじ1/2, オリーブ油 小さじ2, ごはん(五穀米) 300g, 青じそ 2枚, ゆで卵 1個, 七味唐辛子 適宜

- 作り方: ①たいは両面に塩をふり、冷蔵庫で10分置いてキッチンペーパーで水気を拭き取る。②アスパラガスは根元を切り落とし、下1/2部分の皮をピーラーでむき、長さを半分にする。パプリカは1cm幅に切る。③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。④アルミホイルを敷いた天板に、①と②をのせ、①に③をかけ、②にオリーブ油を回しかける。トースターで約10分加熱する。⑤ごはん・青じそ・半分に切ったゆで卵・④を盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけていただく。

Point! 香味野菜や唐辛子で味にメリハリをつけて減塩に。トースターを使うことで、調理も後片付けも手間いらずの一品です。

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

マス塗りつづいて浮かび上がる動物は何?

- ルール: ①タテ・ヨコの数字は連続して塗りつづけるマスの数を示しています。②1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。③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)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。

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 2025年4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

3月号の答え 「23」 2月号応募総数 33通(正解30通)

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

【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。)