

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

自然と歴史が暮らしに根づく町『海田町』

自然に触れ、市街地と広島湾の絶景を眺める 町のシンボル・日浦山登山ウォーキング

JR海田市駅からスタートし、まずは日浦山の登山ルートで入口でもある大師寺に参拝。山道を進み、ミニ四国八十八ヶ所霊場をお参りしつつ、日浦山頂上広場にたどり着いたら、壮麗な眺めを堪能しよう。ここからは山道を下る。途中にある地獄岩からの絶景を目に収めつつ、薬師禅寺に着いたら登山は終了。ゴールの海田市駅まで、街並みを楽しみながら歩こう。

歩く時間:2時間 歩く距離:4,695m
消費カロリー:217kcal

今回はぼくが案内するよ！

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。

1 大師寺
厄除けで有名な、広島新四国八十八ヶ所の第35番霊場。お堂は清水寺の舞台を思わせる懸造りで、眺めも良好。
☎082-823-3248
安芸郡海田町稲荷町2-1

2 ミニ四国八十八ヶ所霊場
日浦山の山道に沿って八十八体の仏像が並び、コンパクトに四国八十八ヶ所霊場巡りができるスポット。
☎082-823-9212 (海田町企画部かいたブランド課) 安芸郡海田町 日浦山

3 日浦山頂上広場
標高345.4mの山頂から、島々が点在する広島湾と海田町を一望できる。天気がよい日には宮島まで見えることも。
☎082-823-9212 (海田町企画部かいたブランド課) 安芸郡海田町 日浦山山頂

4 地獄岩
いくつかの岩がせり出しており、天然の岩の展望台のようにになっている。頂上広場に劣らない絶景を堪能できる。
☎082-823-9212 (海田町企画部かいたブランド課) 安芸郡海田町 日浦山

5 薬師禅寺
高さ13mの金色の観音像、通称「ひまわり観音」で知られる古刹。広島新四国八十八ヶ所の第59番霊場でもある。
☎082-823-4076
安芸郡海田町 上市2-35

海田町民に親しまれる日浦山。市街地や駅からアクセス良好で、登山ルートが整備されているから、登山初心者にもおすすめだよ！

頂上広場に続く岩場は右手の緩やかな方から登ろう

「Aルート」の看板に従って進む

「岩登りの路」は岩場が続く。足元に注意！

松林が並ぶ「松風の路」

切り株の広場。ベンチでひと休み

洗濯板のような岩「鬼の洗濯岩」がある

カーブミラーを右折

「日浦山遊歩道」案内板の左側の道へ

「Bルート」の看板に従って進む

大師寺入口の細い路地へ

織田幹雄スクエア (海田公民館・織田幹雄記念館)

旧千葉家住宅

海田中店 郵便局

熊野神社

JR 海田市駅

大正通第一踏切の手前で左に曲がる

JR 呉線

瀬野川

JR 山陽本線

274

ごま鯛みそ

海田町の郷土料理「さつま」は、魚(コノシロ)を焼き、すりつぶして焼き味噌とだしでのばしたものだ。その伝統の味を守るべく、地元の高校生と老舗メーカーが協力して商品化したのが「ごま鯛みそ」だ。ご飯のお供としてはもちろん、和え物やグラタンなど、アレンジの幅は無限大。自分好みの食べ方で郷土料理が楽しめる逸品だ。

海田町の おいしいもの

大きな鯛みそ 37kcal

今回のウォーキングで 217kcal消費 = ごま鯛みそ 大きな約6杯分

※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

Let's have healthy, balanced plate meals!

お手軽カオマンガイ

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(300g)
グリーンリーフ 2枚
紫玉ねぎ 1/4個
きゅうり 1/2本
しょうが(すりおろし) 1/4片分
酒 大さじ2
砂糖 小さじ1
こしょう 少々
スイートチリソース 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
レモン汁 小さじ1
ごはん 300g

A 耐熱容器に鶏肉を入れ、Aで下味をつける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、ラップをしたまま粗熱が取れるまで5分置く。蒸し汁大さじ2は取り分け、鶏肉は8等分に切る。

B グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは斜め薄切りにする。

C Bを混ぜ合わせる。

D ボウルにごはんを入れ、①の蒸し汁を加えて混ぜ合わせる。

E 器に④、①の鶏肉、②を盛り、鶏肉に③をかける。

1人分 エネルギー 597kcal 食塩相当量 1.3g

動画でcheck! 作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです。二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。https://shaho-net.jp/movie/one_plate/02.mp4

動画はコチラ▼

Point! 電子レンジを使うことで、炊飯器で作るよりも調理時間をさらに短縮できます。

作り方

1 耐熱容器に鶏肉を入れ、Aで下味をつける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、ラップをしたまま粗熱が取れるまで5分置く。蒸し汁大さじ2は取り分け、鶏肉は8等分に切る。

2 グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは斜め薄切りにする。

3 Bを混ぜ合わせる。

4 ボウルにごはんを入れ、①の蒸し汁を加えて混ぜ合わせる。

5 器に④、①の鶏肉、②を盛り、鶏肉に③をかける。

クイズに答えて

プレゼントに応募しよう!

ブロック積みパズル

不要なブロックを答えよう!

A~Eの5つのブロックのうち4つを組み合わせて、完成図のような立体を作りたいと思います。不要なブロックはどれでしょうか?

A

B

C

D

E

完成図

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。

— 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」に、参加してみたい事業などについて)

※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5月26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!

4月号の答え「シマウマ」
3月号応募総数131通(正解128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。)