

原田市長の

さんぽみち 散歩道



先日、俳優の山本孝さんの話を聞く機会があった。俳優座に入った経緯や初めて演技の指導を受けた時の話など、興味深い内容であった。

「泣く」演技がうまく出来なかったが、自宅へ来て、酒を飲んで泣く父親の友人を思い出し、その姿をまねて成功したという話もあった。

若いころ、演技の基礎を作っておいた結果が、今日までの長い間、第一線で活躍出来ることにつながっているのがよく分かった。

今年も夏休みの時期が来て、自宅の隣の公園で子どもが遊ぶ声が聞こえる。

私も、自由な時間が一杯あって、遊びたいだけ遊べる夏休みは、何よりの楽しみであった。

何日も休みが続くので、とかく生活がだらしなくちがちな中で、母親は私たち子どもに「勉強は朝の涼しい10時まで」「お盆までにすべての宿題を終えなさい」とのこと

を指示し、それ以外は全く干渉しなかった。毎朝、ラジオ体操を終えると、朝食後から10時まで机に向い、午後には近くの友達と川へ泳ぎに行った。

原野谷川は水量が少ないので、その南側の逆川で泳いだり、川が汚れていて、水が汚かったことを今でも思い出す。

深みに入って溺れて友達に助けられたが、恥ずかしいので家族に黙っていたところ、後日、親に知られて、一緒にその友達の家にお礼に行ったこともあった。

お盆を過ぎると、「河童が出るから」と川泳ぎはやめて、母の実家のある山田川へ行った。

「夏休みの思い出」

いっしょが集まると、2〜3日はにぎやかに過ごしたが、宿題が終わっていた私は夏休みの残りごろになっても平気で留まっていた。祖父母から自分の家に帰るよう促されるのも毎年のことであった。

今思うと、私にとって夏休みは、自由に出る時間をいかに組み立てるかを学んだり、嫌なことを先送りしないで出来るだけ早く済ませる習慣を身に付けたりすることができた期間だった。

この4月に逝った母には、生活「1めりはり」が必要なることを、小さなころに簡単な指示を通じて身に付けさせてくれたことを、改めて感謝したい。



野菜の寒天寄せ

旬の食材を使ったレシピ

●材料(4人分)

- ナス 15g
- カボチャ 40g
- 枝豆(さや付き) 50g
- ミニトマト 2個
- 水 300ml
- 固形コンソメ 1/2個
- 粉寒天 1/2本(2g)

●作り方

- ① 鍋に水、コンソメを入れて火にかける。
- ② ナスは皮をむいて5mm角に切り、①のスープ100mlでひと煮立ちさせる。
- ③ カボチャは種を取ってラップに包み、レンジで加熱する。柔らかくなったら冷まして5mm角に切る。枝豆はゆでて豆を取り出し、ミニトマトはへたを取って4等分に切る。
- ④ ①のスープ200mlに粉寒天を入れて、沸騰してから1分ほど煮る。
- ⑤ゼリーカップに汁けを切った②と③を入れ、④を加えて冷蔵庫で固める。固まったら器に取り出す。

●栄養価(1人分) エネルギー33kcal/たんぱく質2.0g/脂質1.0g/カルシウム13mg/鉄0.4mg/ビタミンC10mg/食物繊維1.5g/塩分0.1g

●食推協からのコメント 夏野菜を口当たりよく食べられるようにした、暑い夏に最適な1品です。

毎月19日は、「食育の日」



食材まめ知識

カボチャには、「日本カボチャ」と「西洋カボチャ」があります。

どちらもカロチンが豊富で、ビタミンB1・B2・C・Eも多く、カリウムや食物繊維も豊富な食材です。

袋井市の木・花・鳥のイメージデザイン



市の木:キンモクセイ



市の花:コスモス



市の鳥:フクロウ

市の木・花・鳥それぞれの特徴を見やすくシンプルに表現し、「FUKUROI」の「F」を図案化しました。



災害を想定し、迅速な操法を披露(小型ポンプ操法の部優勝:袋井方面隊第8分団)

6月24日、消防技術の向上と士気の高揚・消防活動の進歩充実を目的に、消防団員の消防操法に対する訓練習熟の成果を競う「消防操法査閲大会」が開催されました。各出場隊は、日頃の訓練の成果を発揮し、指揮者の号令に従い、迅速かつ正確な消防操法を披露しました。

成績は、本紙4ページ「ふくろい日記帳」をご覧ください。

表紙の「いっしょ」