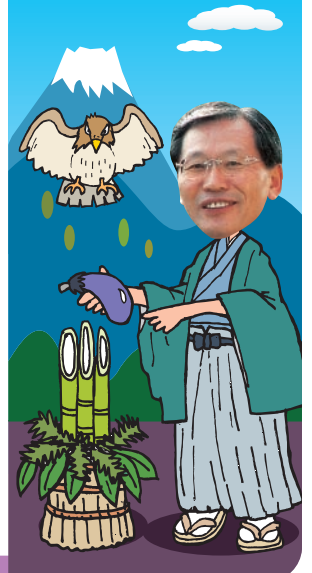


# 原田市長の

# 散歩道



新年明けましておめでとうございませう。今年もまた、「市長の散歩道」にどうぞおつき合ってください。

正月のテレビは、元旦の「実業団対抗駅伝」と、2日・3日の「箱根駅伝」を見ることが多い。選手が、鍛え上げたスリムな体で、寒風の中を走る姿を見ると、清らかな気持ちになる。

子どもたちのころ、掛川・浜松間の青年団を中心にした駅伝大会があり、小学校の授業を中断して、先生も一緒になって学校の前で応援した。

短距離走のペースで、隣近所の人気者だった青年が、慣れない長距離走でふらふらしながら走って来たのを見て、目を合わせるのがつらかった思い出がした。

高校2年の時の持久走大会では、「一度は真面目に走ろう」と友人と約束してがんばり、野球部の選手が上位を占める中で、全校で50位以内に入り、喜んだ思い出もある。

袋井市でもマラソンや駅伝は盛んだ。「しづおか市町対抗駅伝」では、合併前の浅羽町が1位になったり、袋井市が8位になったりしたこともあったが、昨年の大会は選手たちの健闘及ばず、市の部17

位という結果となり、今年の活躍に期待している。

1月27日(日)には、今年で40回目を迎える「袋井市駅伝大会」がある。伝統あるこの大会には、120チームが参加し、スタート地点となる浅羽支所は、大勢の選手でにぎわう。市役所からも職員選抜チームが参加するので、出発前に気合いを入れるのも楽しめた。

例年、12月に行われる「クラウンメロンマラソン」は、回を重ねるごとに出場選手が増え、昨年は6,700人を上回る大きな大会となった。フルマラソンの種目が含まれていることも好評の一因になっている。

## 「マラソンと駅伝」

今年の「クラウンメロンマラソン」は、25回目の記念大会となるので、出場選手が1万人を超す大会となるよう、スポーツ協会を中心とした関係者が、市民が応援しやすいコースに変更することも考えながら張り切っている。

夏の花火と同様に、冬のマラソンが、袋井の名物となるとはすばらしい。大勢の市民が、それぞれの小旗を振って、全国から集ったランナーを励ます風景を想像するだけで楽しみになる。



## 旬の食材を使ったレシピ カリフラワーのピクルス・カレー風味

- 材料(6人分)
  - カリフラワー …… 150g
  - カブ …… 100g
  - 塩 …… 少々
  - ニンジン …… 30g
  - 酢 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - ①カレー粉 …… 大さじ1/3
  - しょう油 …… 大さじ1/3
  - 塩 …… 少々
- 作り方
  - ①カリフラワーは小房に分ける。
  - ②カブは皮をむいて縦6~8つに切り、塩を振って水気を切る。葉はザク切りにして、サッとゆでる。
  - ③ニンジンは乱切りにする。
  - ④①と③を固めにゆでてあら熱を取り、②と一緒にビニール袋に入れてAを加え、味をなじませる。

●栄養価(1人分) エネルギー26kcal / たんぱく質1.5g / 脂質0.1g / カルシウム18mg / 鉄0.4mg / ビタミンC35mg / 食物繊維1.7g / 塩分0.5g

毎月19日は、「食育の日」



### 食材めめ知識

カリフラワーは、ほんのりとした甘味があり、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄分を多く含んでいます。

### 食推協からのコメント

カリフラワーはキャベツの改良品で、別名「花野菜」「花キャベツ」ともいいます。

## 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

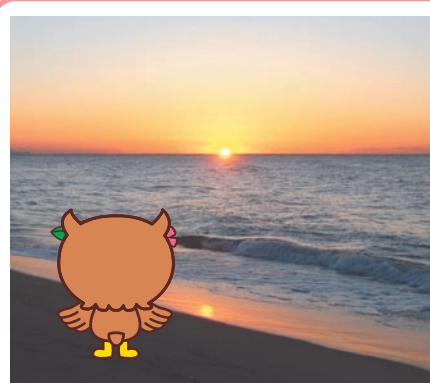


市の花:コスモス



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。



新しい1年の始まり。今年の広報ふくろい1月1日号表紙は、浅羽南地区・同笠海岸の日の出を選んでみました。初日の出の際に、願い事やその年の決意などをお祈りした方も多いのではないのでしょうか？ 新たな気持ちで迎える新年が、願いや思いを実現できる1年となるようがんばりましょう。

## 表紙のこぼれ