

# 原田市長の

## 散歩道

さんぽみち



毎年、ゴールデンウィークを前にしたころが市長室の本棚や机の中の書類を片付けたり、整理する時期になる。年度替わりの3月末に行つて、すっきりした気分を新年を迎えたいと思うが、そのころは、来客も多いので、部屋の整理は、どうしても一段落した4月中旬になつてしまつて。

若いころから仕事をする机を毎日少しずつ片付けることができなくて、几帳面な人がこまめに整理するのを見て、うちやましく思つてた。「机の上が散らかつている者は、仕事もいいかげんだ」と先輩から何度も注意され、その都度直つと努めたが、とうとう直らなかつた。

年に一度まとめて行う整理整頓にも、時には良いことがある。比較的時間があり、ゆつたりした気持ちで片付けをしていると、思いがけない発見がある。今回は、12年前の県議会の議事録が出てきた。その中で、「介護保険は、これからの高齢社会で不可欠なもの」と自分が答弁している部分があつた。若干の

力みはあるが、今でも変わらない思いをそのまま述べていることをうれしく思つた。

一方、不思議なことに、家庭での片付けは、あまり苦にならない。食後の食器もすぐ洗つた方が気持ちがいいし、庭の草取りや垣根の手入れも嫌ではない。

### 「片付け」

少し前までは「家の片付けは、女・子どものすること」で、大の男は外で稼ぐから」と何もしない男性もいたが、最近は少なくなつたと思う。仕事の場で懸命に働くことも大事だが、家庭で男性と女性が得意な分野や都合のよい時間帯を受け持ちあつて、家事を分担して行うことも大切だ。

このことが、今、袋井市が目指している「男女共同参画社会」実現への第一歩となる。女性が今よりも様々な社会活動に参加できるようにするには、家事の負担を減らすことも、男性が家事を通じて、男女が対等に、それぞれの適性を発揮し、社会を構成していくことの必要性を強く認識することが重要であると思う。

### 季節の健康レシピ

#### 『毎月19日は、食育の日』 主食・主菜・副菜が1品でとれるスープ アサリとキャベツのホワイトスープ

##### ●材料(4人分)

- アサリ ..... 200g
- キャベツ ..... 3枚
- タマネギ ..... 1/2個
- ジャガイモ ..... 1個
- ベーコン ..... 2枚
- マカロニ(乾燥) ... 50g
- バター ..... 15g
- 薄力粉 ..... 大さじ1.5
- A 水 ..... 300ml
- コンソメ ..... 1個
- 牛乳 ..... 400ml
- 塩・黒こしょう ..... 少々
- パルメザンチーズ ..... 少々

##### ●作り方

- ①砂抜きしたアサリを洗い、キャベツはざく切り、タマネギ、ジャガイモは1cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。マカロニはゆでておく。
- ②鍋にバターを熱し、ベーコン、タマネギ、ジャガイモをいためたら、薄力粉を入れて、粉っぽさがなくなるまでいためる。
- ③②にAを入れて煮立ってきたら、アサリを加えてふたをする。アサリの口が開いたらキャベツと牛乳を加えてさらにひと煮立ちさせ、塩・黒こしょうで味を調える。
- ④③にゆでたマカロニを加えて温め、器に盛り付けてパルメザンチーズをふる。

●栄養価(1人分) エネルギー・253kcal/たんぱく質9.5g/脂質11.7g/カルシウム162mg/鉄1.3mg/ビタミンC33mg/食物繊維1.9g/塩分1.9g

●薬膳まめ知識 旬のアサリは体の熱をとり、利尿作用もあります。暖かくなってきた季節にピッタリ!



### 表紙のことは

4月3日、宇刈いきいきセンターを発着点に「ウオーキングキャラバン9」が行われ、215人が参加しました。スタート前には、昨年度の参加者のうち、10ポイント以上を集めた113人を代表して、石井乾一さん・春子さん夫婦に、ウオーキングの達人認定証と記念品が贈呈されました。参加者は、準備体操の後、2コースに分かれ、サクラや菜の花を楽しみながらウオーキングで、気持ち良い汗を流しました。



### ■袋井市メール配信サービス「メローねっと」

◇携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、防災情報やイベント情報など、暮らしに役立つ行政情報を市民の皆さんに配信しています。

◇登録は無料です。ぜひご利用ください。

**登録方法** メローねっと登録アドレス(mellowentry@tokyoanpi.sbs-infosys.com)に空メールを送信し、返信される案内に従い、ご登録ください。

◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右の二次元コードからもアクセスできます。

