

【編集・発行】

栗橋地区生活応援センター
026-0411 釜石市橋野町 34-16-2
電話 57-2111 FAX57-2108

みどり通信

平成 22 年 10 月 1 日号
第 84 号

鞭牛和尚の足跡をたどる

第3回 『栗橋探訪』

栗橋公民館では、地域を知り、栗橋の自然や歴史に誇りと愛着を持ち、自分が生活している地区に興味を持っていただくきっかけにしようと『栗橋探訪』を実施しております。

第3回目の今回は、9月15日、22名が参加し、橋野地区の史跡・名勝を探訪しました。



今年、鞭牛和尚

(1710~1782)生

誕300年であることか

ら、鞭牛が道路開削に

最初の鉄槌を振るつた

「小枝街道」(橋野町中

村(古里)を、地元橋野

町の小笠原正久さん、

小笠原季雄さんの案内

で歩きました。

現在は廃道状態にあ

り、ほとんどの方が「小

枝街道」は初めてでした

が、急な坂を最後まで

元気に歩き通すことが

できました。

ほかに、「林宗寺」、「中

村判官堂」、「御神楽杉」

を見学しました。

また、御神楽杉の看板

には、周囲約6mと記載

されていましたが、根元

の太いあたりを実際に

計測してみたところ、7

m55cmありました。

移動ピンしゃん 健康づくり

—橋野ピンしゃん組—



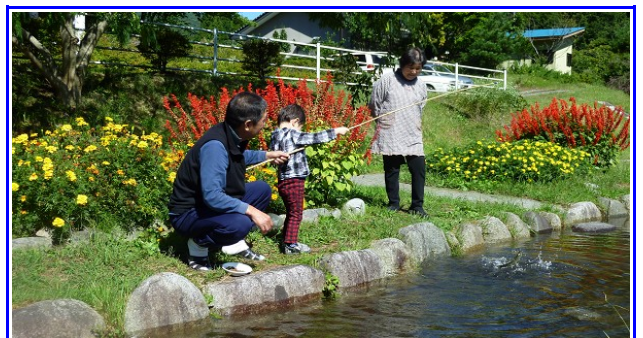
9月22日、根浜海岸でウォーキングを行う予定でしたが、雨のため栗林小学校を借用し、ニュースポーツを楽しみました。雨が止んだので根浜海岸に移動し、磯の香りを感じながら松林や漁港付近を散策し、楽しい時間を過ごしました。

ニジマス釣り大会

—はしの四季まつり—

9月26日、橋野町どんぐり広場・親水公園で橋野町振興協議会が主催する—はしの四季まつり—『ニジマス釣り大会』が開催されました。

約120名が訪れ、ニジマスを釣り、その場で焼き立てを美味しく食べていました。



橋野高炉跡 ユネスコ世界遺産登録推進講演会

日時：10月5日(火)18:30～ 場所：釜石市民文化会館中ホール

演題：『釜石と八幡をつなぐ人と技術 —近代製鉄技術発展と日本の歩み—』

講師：松尾 宗次氏 (独立行政法人 物質・材料研究機構 外来研究員)

※送迎バスを運行しますのでご利用ください。

青ノ木集会所前(16:45)ー中村(16:55)ー荻の洞(17:05)ー発電所前(17:05)ー沢(17:10)ーどんぐり広場(17:20)ー以降、砂子畑までの各バス停から乗車できます。

お問い合わせ先：栗橋地区生活応援センター Tel57-2111

エアロビクス 教室参加者募集のお知らせ♪

栗橋公民館では、「有酸素運動で、脂肪を燃焼させよう」をテーマにエアロビクス教室を5回開催します。(共催:栗橋地区体育指導委員)
健康のために体を動かし、運動不足を解消しましょう。

- 日時 : ①10月26日(火)午後2時~3時30分(児童も参加)
②11月 2日(火)午後2時~3時30分(児童も参加)
③11月11日(木)午後7時30分~9時
④11月18日(木)午後7時30分~9時
⑤11月25日(木)午後7時30分~9時

場所 : 栗林小学校体育館

対象 : 栗橋地域の住民

持ち物 : 上靴・タオル・バスタオル(ストレッチの際に敷きます)
・飲み物

受講料 : 無料(申込みは不要です。ご自由に参加してください。)

お問合せ・・・栗橋応援センター Tel57-2111



健康相談

※ 予約制としますので、前日までに申し込みをお願いします。

○栗林地区

日時:10月13日(水)10時~12時

場所:栗林地区コミュニティ消防センター

○橋野地区

日時:10月22日(金)10時~12時

場所:橋野ふれあいセンター

お問合せ・申込み・・・栗橋応援センターTel57-2111

食育通信

朝ごはん、きちんと食べていますか？

1日の元気のもと朝ごはんです。食欲がない、時間がないという理由で食べなかったりという方はいませんか？

バランスをととのえるには、簡単で良いですので、「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえた食事にしましょう。



忙しい朝でも5分で出来る簡単・おいしいレシピです。ご飯と味噌汁、又はパンとスープと一緒に食べるとバランスが良くなります。

● 簡単朝ごはんレシピ!! 【1人分エネルギー量:約132 kcal】

	メニュー	材料(2人分)	作り方
主菜	巣ごもり卵	卵(2個)、キャベツ(2枚) ベーコン(1枚)、塩コショウ(少々) サラダ油(小さじ1と1/2)	①キャベツとベーコンはせん切り。フライパンで炒め、塩コショウで味を付ける。 ②①を等分にして丸く形作り、中央を少しくぼませ、卵を割り入れて水を大きじ2(分量外)を回し入れ蓋をして弱火で好みの固さに卵を焼く。

* 容器に盛り、電子レンジで2~3分加熱しても簡単に出来上がります。