



楽しい！
和・輪・話

釜石公民館

ほろいっしょの会

※「楽しい！和・輪・話」では、市内で活動している文化、スポーツ、ボランティアなどのグループを紹介しします。

「ほろいっしょの会」は、市保健福祉センター9階を会場に、運動を通して健康づくりを励んでいる釜石公民館の自主活動グループです。運動はイスに腰を掛けて行う体操が中心で、約1時間上半身をフルに使った後、立ち上がってさらに30分ほど体操します。高層階から街並みを眺めながら、窓から入るさわやかな風を受けて心地よく運動しています。男女問わず会員を募集中です。ともに楽しい汗を流しませんか。

■活動日：毎週金曜日 午前10時～正午
■会員数：26人
■問い合わせ：代表…小池 欣子さん (☎22-6645)



フレッシュ！
キラリ
まきらり

小柳 友美さん
(27歳・栗林町)
(一社)三陸ひとつなぎ自然学校勤務

いきいきしたまちへ
インターンシップ定着に貢献したい

新潟県三条市出身で、前職は東京でシステムエンジニアをしていましたが、被災地復興の力になりたいと会社を退職し、紹介を通じ6月に釜石に来ました。主な仕事は、インターンシップの参加学生募集や対応、受け入れ先団体との調整などです。山育ちの自分には、釜石は海の幸が身近に感じられ、どれも新鮮で絶品です。強いてあげれば、まちに若い人が増えて触れ合う機会が多くなればいいと願います。仕事を一生懸命がんばる人が理想の男性です。自分も刺激を受けて、釜石がいきいきした復興を実現できるようインターンシップ定着にがんばります。

※「フレッシュ キラリ」では、まちで見かけた次代を担う青年男女を紹介しします。

※市食生活改善推進員協議会の協力・監修で、おすすめヘルシーメニューを紹介しします。



お手軽!!
健康レシピ

【桜エビの炊き込みご飯】

- 材料(4人分)
- 米……………2合
 - 水……………適量
 - スキムミルク……………大さじ4
 - 桜エビ……………8g
 - 塩……………小さじ1/4
 - 白ごま……………小さじ1
 - 万能ネギ……………2本(8g)

- 作り方
- 1 米は手早く洗い、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器のメモリに合わせて水を入れる。桜エビは熱したフライパンで焦がさないようにさっと煎り、炊飯器に入れて炊く。
 - 2 炊きあがったら、ざっくりと混ぜ、器に盛り付ける。塩をふり、白ごま、小口切りした万能ねぎを散らす。

ポイント

桜エビは殻ごと食べることができ、乳製品や骨ごと食べる魚のようにカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、健康な骨や歯をつくり、筋肉と神経の働きをバックアップしします。



食生活改善推進員養成講座受講者の皆さん

主な栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	301	8.2	1.4	124	0.4

すこやか
アイドル

よねざわ ゆうしん
米澤 悠真くん(2歳)
やさしく、強く、
たくましい子になってね。

いわま ひより
岩間 陽由ちゃん(2歳)
元気で素直な子になってね。

ほろ た なぎ
母良田 凧くん(2歳)
優しい子になってね。

ふるだて かなみ
古舘 叶望ちゃん(2歳)
いつも笑顔で
元気な子でいてね。

さんどう ひん
遠藤 凜ちゃん(2歳)
元気でかわいい子になってね。

ひらまつ じゅんき
平松 隼樹くん(2歳)
元気で明るい子になってね。

※「すこやかアイドル」では、子どもの笑顔とお家の人からのメッセージを紹介しします。

市政Q&A みんなの声

文化財の保存について
教えてください。

①星座石
唐丹町本郷の「星座石」は日本の科学史上、非常に貴重なものと思われていますが、これまでに何者かによって持ち去られ、当初の位置から転々としたと聞いています。今後のこのような危険性に、市はどんな対策を考えていますか？ また、現在の星座石はレプリカとも聞きました。が、そうなのですか？

②橋野高炉跡のカツラの木
橋野高炉跡周辺にある樹木の中で、「カツラ」の木は製鉄の守り神であり、出雲地方ではたら製鉄のシンボルとして大切にされているようです。ご神木を含めて製鉄遺跡であると思えますので、同史跡周辺の樹木伐採の予定を耳にしましたが、特にカツラの木の伐採について、一考をお願いしします。
(市内・女性)

①星座石は、「陸奥州気仙郡唐丹村測量之碑」と併せて、昭和60年に岩手県指定文化財となりました。設置場所は、これまでに唐丹町内で何度か移動した経過もありましたが、現在は、本郷の丘の上に安置されています。星座石は、それほど大きいものではありませんが、成人男性数人がかりでも簡単に持ち出せないほどの重量です。しかし、経年劣化で表面の摩耗が心配であるため、保護ケースへの収容など保存方法を検討しています。昨年度、星座石の上屋の修繕、レプリカの作製を行いました。星座石の実物は地元で置き、レプリカは市郷土資料館に展示しています。

②市では、世界遺産登録を目指している橋野高炉跡について、適正な保存管理に努めています。その一環として今年度、近い将来、石垣や石組などの遺構を損傷するおそれのある樹木の伐採を予定しています。それらの樹木は、明治27年の橋野高炉跡操業停止後に発芽したと推定されるものであり、この中にカツラの木は含まれていません。
(市生涯学習文化課)