

【桃】



果物王国 岡山を代表する桃。原産は中国といわれ、岡山県では明治期に本格的な栽培が始まったそうです。桃は古くから「不老長寿の果物」として魔よけの効果があるとされてきました。食物繊維にはペクチンが多く含まれており、コレステロール値の正常化や便秘予防にもなります。また、カリウムの含有量が多く、高血圧予防にも効果があります。



健康は食にあり



『桃のシャーベット』

◎材料（5人分）

桃 2個

◎つくり方

- ①桃は皮と種を除いて、つぶしながら容器に入れる
- ②冷凍庫に入れる
- ③1時間たったらフォークでかき混ぜる
- ④食べる前にもう一度かき混ぜてからすくい取る

※1人分のエネルギーは32kcalで、カリウムは44mg、食物繊維は1g、塩分はありません。



取れたて果物



秋山陽太郎さん
（門田）

桃の栽培を始めたのは20歳のとき。今年で7年目になります。今は、妻と約60aの畑で、清水白桃や白鳳などの品種を栽培しています。桃農家に生まれたので、物心がついたときには、もう出荷の手伝いをしていました。子どもころから、お客さんの顔を見たり声を聞いたりしているうちに、やりがいがあって面白そうだなと思っていました。でも、実際に桃の栽培を始めると、なかなかうまくいかないんです。最初のころは試行錯誤を繰り返しました。うちの畑では除草をしません。草の根が水分を管理してくれたり、土を柔らかく保ってくれたりするんです。また、肥料を吸い込んだ草は、それ自体が畑の肥やしにもなります。自然の力に任せると、結果的に除草剤は使わなくてもいいんです。岡山の桃といえば全国ブランド。食味も形もその名に恥じない自信作です。

総

社市人権教育推進協議会の研修

平和を愛し、語り継ごう

宮良ルリさんの講演から

会、沖縄県女師・沖縄県第一高女ひめゆり同窓会理事で、ひめゆり平和祈念資料館資料委員・証言員の宮良ルリさんの講演がありました。

ました。宮良さんは奇跡的に助かった5人のうちの1人。3日間、意識不明だったそうです。

1945年3月。沖縄師範学校女子部と沖縄第一高等女学校の職員・生徒297人は、軍命で看護要員として南風原陸軍病院に勤務していました。戦闘が激しくなるにつれ、前線から運ばれる負傷兵の数は激増し、看護婦や生徒たちは夜昼となく力を尽くして働きました。

「私は戦争で亡くなられた人々のためにも、悲惨な戦争がなくなる世界を目指して証言を続ける義務があります。皆さんとともに手をつないでがんばりましょう」。講演の最後を、宮良さんはこう結びました。戦争で得るものは何もなく、ただ悲しみだけが残るということ。また、人の命は最も尊いもの。一人ひとりの人権が重んじられる社会でなければならぬのです。

5月25日の夜、病院は弾雨のなか、南の摩文仁に移動。病院は、本部・第1外科・糸数分室・第2外科・第3外科に分かれて業務を続けました。第3外科は、現在の「ひめゆりの塔」の壕のところにありました。6月19日、第3外科はガス弾を壕のなかに投げ込まれ、奇跡的に助かった5人を除き、職員・生徒40人を含む75人が亡くなり

の機会をとらえて、お孫さんたちに戦争の悲惨さや体験を語り聞かせてあげていただけませんか。戦争のおろかさを後世に語り継ぐことこそが平和を求め、平和を愛することにつながるものと考えられます。

◎このコーナーでは、身近な話題をもとに人権について考えます。

生涯学習課人権教育係（☎928366）

↓点線に沿って切り取ってください。（官製ハガキでも可）

市 民 憲 章

わたしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をきずきましよう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましよう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ

◎人口/68,063人（前月比＋17）
（うち外国人登録1,228人）
男33,011人 女35,052人
世帯数23,499世帯
（平成18年7月1日現在）