

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



チェーンソーを使って倒木を処理する

総社市(下倉)と矢掛町の境界線上にある高滝山は岡山県の百名山として、歩く会や山の愛好家に親しまれています。標高は506mで、総社市で一番高い山です。高滝山のよさをもっと知ってもらおうと、下倉の槻地区から登る登山道の整備を1月末から、ボランティア約10人で始めました。倒木などで登山道が荒れ、歩きにくくなったため、倒木を片付け、標識を取り付け、登りやすくしました。頂上まで約2時間かか

ります。かつては信仰・修行の山で、多くの人が訪れ、今でも頂上付近には、役の行者、不動明王、磨崖物など立派な石造物を多く見ることが出来ます。JR伯備線的美袋駅から片道約3時間のコースです。皆さん楽しんでみてください。

あまり手を加えられていない山道は、味があり心がいやされると思いますが、これからの時代、こうした場所も観光資源の一つとして大切ではないかと考えています。そういう意味で私たちボランティアは、高滝山という資源を大切に、多くの人に愛され親しまれる山になればと思っています。

(新山亀一さん 下倉)

1月に総合福祉センターで開かれた老人クラブ新春囲碁大会に、



対局を楽しむ参加者

私たちが服部長寿会のメンバー4人も参加しました。普段はボケ防止を目的に毎週、東公民館に集まり、雑談をしながら和気あいあいと囲碁をしています。いろんな人と友達になれることが一番の楽しみです。

先日読んだ雑誌によると、対局中は前頭葉が活性化され、高齢者には認知症の予防に役立つとのことでした。時間に余裕のある高齢者にとっては、囲碁は、手ごろに楽しめ、そして、ボケ防止にも役立つ一石二鳥の娯楽ではないでしょうか。

(服部地区市政モニター 前田和久さん・長良)

↓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

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化に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

インタビュー
Interview

輝いている人

朝ごはんは一番大切なものだよ



「わが家のイチオシ朝ごはん」コンクールで最優秀賞を受賞した

神崎大輝くん(地頭片山)

山手地区食育をすすめる会が、各家庭で子どもといっしょに朝食について考えてもらおうと企画し、昨年10月に募集した「わが家のイチオシ朝ごはん」コンクールで最優秀賞に輝いた「小かぶおいしい定食」を提案したのが神崎大輝くん(山手小4年)だ。

普段から食事の手伝いをよくし、みそ汁は作れると言う神崎くん。きっかけは「お店で好きな小かぶが売られていたのを見たから」と話す。お母さんと相談し、応募することにした。

「小かぶおいしい定食」は、小かぶの葉混ぜごはんとかかぶのみそ汁、目玉焼きの3品にミカンを添えたもの。「小かぶをていねいに水洗いして、葉っぱやかぶの実も皮ごと全部食べられるようにした」。募集していた朝ごはんのテーマで

ある「忙しい朝に手早く簡単にできるもの」を第一に考えたと教えてくれた。担任の先生から最優秀賞の知らせを聞いたときには、うれしくて、みんなに作ってあげたくなったそうだ。家に帰って真っ先に母さんに報告した。家族みんなから「よかったね。すごいね」と祝福された。

2月5日には市内の小・中学校の給食の献立に、神崎くんの作品が採用された。給食用にアレンジをされているが、コンセプトはそのまま。給食の時間に紹介され、「照れくさかったけど、うれしかった」と話す。2月中旬には、期間限定で吉備路もてなしの館のメニューにも登場した。最後に、朝ごはんについて尋ねると、「朝ごはんは、一番大切なものだよ」と、元気に答えてくれた。