

玉手箱

1

January | Vol. 89 |

玉手箱 1 January | Vol. 89 |



第42回高知県オールドハワード文化展「工芸」作品 「遊(ゆ)ー」平野広美さん

2014年1月号 平成25年12月26日発行
企画・編集・発行 / (社)高知県社会福祉協議会 制作 / (株)高知広告センター

こんなお仕事は ありませんか？



サービスの仕事

福祉・家事援助サービス、子供の育児サービス、
高齢者・障害者等の介助など

折衝・外交の仕事

広報等の配布、
検針・集金など

技術・技能を必要とする仕事

障子・ふすまの張替え、大工仕事、垣根作り、
ペンキ塗り、剪定、植木の手入れ、和洋裁、
簡単な家の修理・修繕、車の運転など

専門の仕事

補習教室講師、家庭教師、経理事務、
パソコン操作など

事務の仕事

文書管理事務、毛筆筆耕、
宛名書き、受付事務など

屋内外の軽作業

公園・屋内外清掃、樹木消毒、除草、草刈り、包装、
農作業、後始末、整理片付、墓そうじなど

管理の仕事

施設(公民館や会館など)管理、緑地管理、
駐車場管理、駐輪場管理など

その他臨時的・短期的、又は軽易な継続的業務など

お受けできる仕事は、各シルバー人材センターによって異なります。
詳しくは下記センターまでお問合せ下さい

- | | |
|--|------------------------------------|
| (公社) 高知市シルバー人材センター ☎(088)882-3839 | (一社) 四万十市シルバー人材センター ☎(0880)35-3117 |
| (公社) 佐川・越知・日高広域シルバー人材センター ☎(0889)22-3721 | (一社) 香美市シルバー人材センター ☎(0887)53-0660 |
| (公社) いの町シルバー人材センター ☎(088)893-2322 | |
| (公社) 須崎市・中土佐町シルバー人材センター ☎(0889)42-1818 | |
| (公社) 香南市シルバー人材センター ☎(0887)56-4356 | 南国市シルバー人材センター ☎(088)863-4450 |
| (公社) 土佐清水市シルバー人材センター ☎(0880)82-5757 | 宿毛市シルバー人材センター ☎(0880)65-7665 |
| (公社) 四万十町シルバー人材センター ☎(0880)29-6021 | 中芸広域シルバー人材センター ☎(0887)38-5325 |
| (公社) 室戸市シルバー人材センター ☎(0887)24-2018 | 梶原町シルバー人材センター ☎(0889)65-1500 |
| (公社) 黒潮町シルバー人材センター ☎(0880)43-2510 | 東洋町シルバー人材センター ☎(0887)24-3211 |
| (公社) 嶺北シルバー人材センター ☎(0887)76-2320 | 安芸市シルバー人材センター ☎(0887)35-3603 |
| (公社) 土佐市シルバー人材センター ☎(088)852-1123 | 仁淀川町シルバー人材センター ☎(0889)35-0020 |

公益社団法人 高知県シルバー人材センター連合会
〒780-0085 高知市札幌3-28 ☎(088)880-4570

特集 ねんりんピック
よさこい高知
2013 開催

- 第2特集 ねんりんピックよさこい高知 2013 - 13
- [夢] ソフトテニス・伊藤篤雄さん - 02
 - [元気] すさきスポーツクラブ - 04
 - [健康] ころばん体操 - 09
 - [生活] 気になる税金の話 - 10
 - [食] 冬の味覚 大根 - 18



(公社)高知県シルバー人材センター連合会
イメージキャラクター「かつお武士」

県内で活躍するシニアの方々をご紹介します。

わが人生は ソフトテニスと共に

伊藤 篤雄さん Ito Atsuo

78歳

高知市

半世紀以上にわたって、ソフトテニスの指導と普及に力を尽くしてきた伊藤篤雄さん。その情熱あふれる人生を紹介します。

初めて見たのは 進駐軍のラリー

戦後の復興に向かう昭和21年の高知市。小学6年のあつお君が歩いていると、耳慣れない音が聞こえてきました。ポーン、ポーン…。音のするほうを見ると、2人の進駐軍の兵士が向き合い、ボールを打ち合っています。これが伊藤篤雄さんのテニスとの初遭遇でした。

伊藤さんが実際にソフトテニスを始めたのは、昭和25年に小津高校に入学してから。「それまでは野球ばあ面白いもんじゃない、と思うちよつたがですが、やってみたらとても面白

い。人に負けたくない、という気持ちもあって、一生懸命に練習しました」と力を込めます。猛練習の甲斐あって、めきめき上達。3年生の時には県体個人の部で優勝し、国体に出場しました。

東京の大学に入学後は「テニスコートが大学から遠い街にあったので、電車賃が高うてよう通えなかった」とのこと。とはいえ、完全に中断したわけではなく、夏休みなどで帰郷した際には仲間と楽しんでいました。誘われて県の大会に出たところ、好成績をあげ、一般男子の部で国体にも出場しました。

クラブがなければ 新設して顧問に

伊藤さんは大学を卒業後、高知に戻って中学の社会科教師に。「これほど面白いテニスを、ぜひ子どもたちに教えたい」と、以降、精力的に部活動の顧問を務めます。当時はソフトテニス部のない学校も少なくありません。その場合、伊藤

さんがどうしたかというところ。

「例えば、2番目に赴任した朝倉中では、まず同好会を作りました。古いラケットをもらってきて、ガットを自分で張り直して。学校への要望は、ボールを1ダースだけ買ってほしい、ということだけ。こうして実績を作って、翌年、正式なクラブにしました」

すでにソフトテニス部のある学校

ではそのまま顧問になり、ない学校では新たに作る。伊藤さんの赴任した中学では、常にソフトテニスの部活動が盛んに行われました。

なかでも圧巻だったのは3つ目の赴任校の潮江中。県体で男女ともに団体・個人のすべて優勝という快挙を成し遂げたのです。伊藤さんの高い指導力が県のソフトテニス界に知れ渡りました。

子どもと一緒に行動 これが指導の原点

部活の指導と並行し、自身の競技活動も続行。国体の教員の部には10回以上出場し、昭和38年の第18回国体では準優勝に輝きました。さらに25歳から県ソフトテニス連盟の理事となり、平成15年からは会

長に就任。まさに八面六臂の活躍を続けてきました。

半世紀以上もソフトテニスの指導と普及に尽力してきた伊藤さん。最近では若い先生から、生徒の指導方法についてよく質問されるそうです。「10点満点のうち、子どもに寄り添い、ともに行動することが大事。あとは自分で努力して点数をあげていきましょう」というのが伊藤さんの答え。若い先生たちの心に響く教えではないでしょうか。

連盟会長職をはじめ、いくつもの役職を務める伊藤さん。多忙な日々のなか、いままも休日にはラケットを振り、地域の小学生の指導も行っています。伊藤さんの熱意あふれるソフトテニス人生は、傘寿を前にしてなお現在進行中です。



愛用してきた
ラケットのごく一部



ラケットを握って60年以上。
素晴らしいフォームです

伊藤さんのアルバムから



1: 昭和47年1月、
愛宕中軟式テニス部の
テニスはじめ。
前年に部が発足



2: 昭和27年、
高3で県体優勝時に
記念撮影。左が伊藤さん

3: 昭和36年、
市設コートで練習

上: 国体の参加メダルや
入賞トロフィーがズラリ

下: 昨年の叙勲で、
顕著な功績をあげた人に
贈られる旭日双光章を受章



Soft Tennis



ねんりんピック よさこい高知 2013 開催



「ねんりんピック」は60歳以上のシニアが集うスポーツと文化の大イベント。ふれあいと元気のある長寿社会を作っていくことを目的に、年1回開催地を変えて行われている。今年には待ちに待った高知県の出番。「長寿の輪 龍馬の里でゆめ交流」をテーマに、「ねんりんピックよさこい高知2013」が開催されました。行われた競技は「スポーツ交流大会」10種目、「ふれあいスポーツ交流大会」9種目、「文化交流大会」4種目の計23種目（フィッシングは悪天候で中止）。16市町村と1広域連合の会場で、選手たちは日ごろ

＊まるで五輪のような

長寿の輪、龍馬の里から広がれ、「ねんりんピックよさこい高知2」（第26回全国健康福祉祭こうち）10月26日から29日までの4日間、関連イベントを含めて、県内外が大いに交流を深め、心に残る素晴らしい

スポーツと
40万人が
楽しむ

と交流する姿が見られました。会場では地域のボランティアらが地元の食などを用意して温かくお出迎え。加えて、「高知ばさんセンター」などでさまざまな関連イベントも開催。文化や食、美術、音楽、健康などの多彩なジャンルの催しが行われ、シニアの祭典を一層盛り上げていました。



読者の皆様へ

日ごろは、「玉手箱」をご愛読いただきまして誠にありがとうございます。

本誌は年4回（7月・10月・1月・4月）の発行となっています。

なお、本誌は無料でお届けしております。継続してお読みにになりたい方は、下記へご連絡ください。

また、本誌の巻末にアンケート並びに「読者のお便りBOX」あてのハガキを添付しています。切手は必要ありませんので、ぜひ皆様のご意見、ご感想ならびに本誌へのご要望などをお寄せください。お待ちしております。

社会福祉法人 高知県社会福祉協議会
生きがい推進課
TEL 088-844-9054 FAX 088-844-3852

〔須崎市〕

すさきスポーツクラブ

見つけた！
げんき広場

「すさきスポーツクラブ」は平成16年に発足した総合型地域スポーツクラブです。個性的で多彩なメニューを設けて、スポーツを通じた健康づくり、元気づくりに取り組んでいます！



体に負担のかからない動きで人気の太極拳

「おためし」OK！ 気軽に参加しましょう

いつじゃち、だれじゃち、どこでも、もっと気軽に楽しもう——。このスカッと明るいスローガン掲げて、「すさきスポーツクラブ」は



ゲームとしても楽しい卓球

運営されています。会員は約470名。なかでもシニア世代は多く、約100名が登録しています。「スポーツを始めるきっかけとして、気軽に利用していただけたら。さあ、やってみましょう！と広く呼びかけたいです」と事務局の佐竹ゆかりさんがにこやかに話します。

シニアに一番人気はグラウンドゴルフ。1時間



50名以上参加する人気種目グラウンドゴルフ

半ぐらい続けてプレーし、その間、5000歩ほど歩くといえますから、健康づくりに大きな効果がありそうです。次に人気が高いのは太極拳で、他にエアロビクス教室や卓球なども好評とのこと。入会前に「おためし」の参加ができるので、まずは事務局に問い合わせてみましょう。



リズムに合わせて体を動かすエアロビクス

イベントも積極的に開催し、秋の恒例行事「すさきスポーツクラブまつり」は幅広い世代の交流の場になっています。須崎ならではのドラゴンカヌー体験教室なども随時開催。観光協会とタイアップして、修学旅行や遠足などの誘致にも貢献するなど、幅広く活動しています。

利用の仕方

- 1 パンフレットやホームページ、電話での問い合わせなどにより、参加したいサークルを探します。無料おためし体験OK（事前に事務局に問い合わせ）。
- 2 入会を決めたら、申込用紙を提出し、年会費3600円（60歳以上1800円）、スポーツ安全保険1850円を納めて会員になります。
- 3 各教室やサークルに参加します。会員は原則無料です。

「人と交流すると、話題が豊富になるぜよ」

「足腰が強うなってきたのう」

「風邪をひきにくくなった気がします」

「近頃、病院にかからなくなったぜよ」

「教室がない日は何かさみしいねえ」

「外に出て、人と話したら元気になれる」

利用された方の
ウレシイ声

子どもたちが歓声をあげるドラゴンカヌー



いつでもどうぞ！
お待ちしております！

事務の佐竹ゆかりさん(右)
指導員の岡崎吾子さん



お問い合わせ

NPO法人 すさきスポーツクラブ 事務局
TEL 0889-49-0200

須崎市立スポーツセンター 〒785-0163 須崎市浦ノ内東分 2688
http://sea.scatv.ne.jp/~sportc/ メール sportc@sea.scatv.ne.jp

総合開会式 春野総合運動公園で 盛大に開催!

南国らしい
明るい秋晴れのもとで

「ねんりんピックよさこい高知2013」の総合開会式は10月26日、高知県立春野総合運動公園の陸上競技場で開催されました。直前に近づいた台風27号の影響が心配されましたが、当日は開幕を祝うかのような秋晴れ。南国らしい明るい陽射しのもと、まず式典前アトラクションが始まりました。

和太鼓演奏、子どもたちのカンフー体操に続き、おなじみの「くろしおくん」や「ハハハ3きょうだい」らがグラウンドに登場。来場者と一緒に「ねんりんこうち体操」を行いました。

横断幕を掲げて 選手団が堂々の入場

常陸宮殿下並びに同妃殿下ご臨席の後、いよいよ選手団の入場。「まことがんばれ!」「こじやんちやるぜよ!」などと書かれた横断幕を掲げ、元気よく行進しました。選手団が整列後、五輪の聖火に当たる「炬火」をランナーがリレー。アンカーは宿

素晴らしい パフォーマンスに感動!

選手団が観客席に移動後、メインアトラクションの開始。まず披露されたのは、幼児からねんりん世代まで参加した創作パ

毛市出身の間寛平さんが務め、炬火台に点火しました。霧囲気が盛り上がるなか、大会会長である尾崎正直知事が「高知県は、ひとつの大家族やき。高知家のコンセプトのもと、皆様を家族の一員として県民挙げてのおもてなしをさせていただきます」と挨拶。その後、選手代表とボランティア代表が「健康長寿こうち宣言」を高らかに宣誓しました。



その後、仁淀川町で受け継がれてきた「秋葉まつり」をフィールドで再現。鳥毛ひねりがダイナミックに決まると、大きな拍手が沸き起こりました。伝統の祭りに続いて登場したのは「よさこい祭り」の2タイプが披露され、会場から大きな拍手と歓声が巻き起こりました。そして、すべての出演者が集まって盛大なライナーレ。高知らしい、鳴子の二丁締めで会場が1つになりました。

その後、仁淀川町で受け継がれてきた「秋葉まつり」をフィールドで再現。鳥毛ひねりがダイナミックに決まると、大きな拍手が沸き起こりました。伝統の祭りに続いて登場したのは「よさこい祭り」の2タイプが披露され、会場から大きな拍手と歓声が巻き起こりました。そして、すべての出演者が集まって盛大なライナーレ。高知らしい、鳴子の二丁締めで会場が1つになりました。



NENRINPIC YOSAKOI KOCHI 2013



message 参加者からひと言!

●ねんりんズ&くろしおくん

ねんりんこうち体操をしながら大会PRを行ってきた、ねんりんズ&くろしおくん。「3年間の活動の集大成です!」



●高知県選手団メッセージ読み上げ 畑山 佳代さん(64歳・ソフトテニス出場)

「中学からソフトテニスをずっと続けています。ねんりんピックは初めての参加です。特にやることはないからと言われてこの役に選ばれました」と苦笑い。「他の県の皆さんのメッセージを聞きながら、最後にもうひと言、高知らしい言葉を入れたいと考えています。まだ何を言うか決まっていけど、順番までには大丈夫です」

●高知県選手団のメッセージ

「全国の皆さん、ようこそいらっしゃいました。この大会を通じて全国に元気とパワーを届けましょう。カツオのたたきや高知のおいしいものをいっぱい食べて頑張ってください。アンパンマンも応援しています。高知県選手団こじやんとやるぞね!」

●千葉県選手団(右)、千葉市選手団

「台風の影響で、予定とは違うルートでやっと高知入りできました。今日は素晴らしい天気で良かった」

●仙台市選手団

「これは昔からの伝統ある七夕飾りです」

●岩手県選手団

「復興支援へのお礼の気持ちです」

●高知県選手団 旗手

木下 利雄さん(64歳・ソフトバレーボール出場)

「ねんりんピックは5回目だけれど、旗手は初めての体験。一生の記念と思って引き受けました。風が強くて持っているのが大変でした」

●健康長寿こうち宣言 宣言者 選手代表 男性

古田 忠廣さん(73歳・卓球出場)

「ハラハラドキドキしたけれど、そこそこスムーズにできた。声を張り上げて頑張る言わないかんとおもうてやりました。大役が終わってほっとして、ごはんもちゃんと食べれた」

●選手代表 女性

伊与田 あい子さん(59歳・太極拳出場)

「はじめてのねんりんピックで、これだけ沢山の人の前で、もうドキドキしたがとても落ち着いてできました。幸せを感じますね。本当に光栄です」

●ボランティア代表 男性

川村 祐生さん (19歳・高知開成専門学校 2年生)

「選手の皆さんも高知家の家族やという気持ちで、緊張せずに宣言できました。家族の前やったら緊張せんろうと思ったので」

●ボランティア代表 女性

豊永 梨乃さん (20歳・高知開成専門学校 2年生)

「すごく緊張しました。無事に終わってほんとにほっとしてます」

宣言後の感想が対照的だった二人。開会式会場の美化を担当。これまでも県や地域の一斉清掃などに参加した経験があるそうです。



転倒防止の筋力アップ!

ころばん体操



健康
ワンポイント
アドバイス

筋力が衰えると、ちょっとしたことで転んでしまいます。普段はあまりしない動きによって、使っていない筋肉を動かし、転びにくい体をつくりましょう!

横方向にころばんために ヨコまたぎ

日常で真横に移動することはあまりないので、横への転倒は防ぎにくいものです。転倒予防のため、「ヨコまたぎ」で筋力アップしましょう。

- 1 動く時の目標物として、体の右側にティッシュペーパーの箱やタオルなどを置きます。
- 2 膝を曲げ、股関節を回すような感じで、右足で目標物をまたぎます。
- 3 同じように左足でまたぎます。
- 4 左側にある目標物を、今度はまず左足、次いで右足でまたいで元に戻ります。

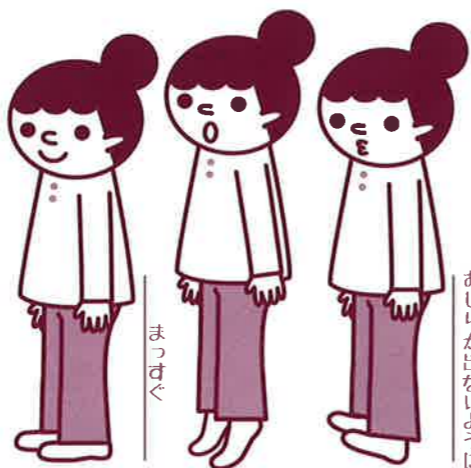
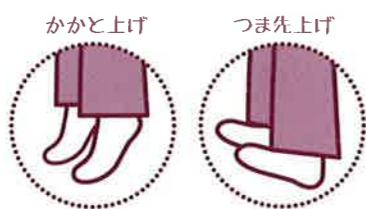


- 目安：1日10～20往復
- ポイント：筋力に応じて、またぎ足の高さを調整します。筋力があれば足を高く、なければ低くしましょう。難しければ、壁に向かって手をつけて行ってもかまいません。

つまずいて、ころばんために あしシーソー

歩いている時、つま先はきちんと上がっていますか? つま先が上がっていないと、地面に引っかかって転倒につながります。「あしシーソー」によって、つまずかない強い足づくりをしましょう。

- 1 まっすぐきれいに立ちます。
- 2 かかとを上げます。
- 3 次につま先を上げます。
- 4 2と3を交互にリズム良く、流れるように繰り返しましょう。



- 目安：1日10～20往復
- ポイント：意識して、かかととつま先をしっかりと上げましょう。

みなさまの健康をサポートします!

NPO法人 日本健康運動指導士会 高知県支部 TEL 088-822-5100

[事務局] 〒780-0915 高知市小津町3-19 龍馬学園生涯学習健康センター内



アドバイザー
健康運動指導士
岡田 万菜実

「ねりんピックよさこい高知 2013」
関連イベント
音楽文化祭



ダンスも交えた「高知ビッグバンド連合会」の演奏

笑顔と元気に包まれた多彩なステージ

高知県民文化ホールで行われた「音楽文化祭」には、四国4県から合唱、吹奏楽、伝統芸能など7団体が出演しました。オープニングは、高知で活動する6つのバンドの連合チーム「高知ビッグバンド連合会」。迫力ある華麗な演奏で幕を開けました。高知県からは、県内唯一の男声合唱団「TURKEY'S CLUB」、見事なチーム

ワークの「高知追手前高等学校吹奏楽部」、3歳から19歳のメンバーで地区に伝わる芸能を披露した香南市「上夜須棒打ち保存会」が出演、惜しめない拍手と声援が送られました。後半のゲストステージには歌手の山本リンダさんが登場! パワフルなダンスでおなじみの大ヒット曲が歌われると会場の熱気は最高潮に達しました。

高知県選手団上位入賞一覧

スポーツ交流大会

- 卓球
1位グループ 優秀賞……チーム25
2位グループ 優秀賞……よさこい高知
- テニス
1位グループ 3位……高知龍馬庭球隊
- ソフトテニス
1位グループ 3位……高知A
- バタック
優秀賞……室戸アクル
優秀賞……高知楽虎会

- マラソン
70歳未満 3km [男性の部] 3位……西山利彦
[女性の部] 2位……車春恵
- 70歳未満 5km [男性の部] 優秀賞……澤田卓
70歳未満10km [女性の部] 1位……太田芳子
- 70歳以上 3km [男性の部] 優秀賞……公文幸寿
[女性の部] 1位……川崎弘子
- 70歳以上 5km [男性の部] 2位……西川友裕
優秀賞……細木紘一郎
[女性の部] 1位……岡村美千子
- 70歳以上10km [男性の部] 2位……常石彪

- ゴルフ
個人戦Bブロック 3位……島田明誠
個人戦Bブロック 優秀賞……正塚邦雄
- 剣道
優勝……高知県A
準優勝……高知県B
優秀賞……高知県C



ふれあいスポーツ交流大会

- 太極拳
優秀賞……よさこい高知
- ソフトバレーボール
1位グループ 3位……潮江南
はし拳
しばてん
2位グループ 優秀賞……越知ファミリー
- ウォークラリー
[いごっそうコース] 準優勝……NPOとかの元気村ほたる
[はちきんコース] 優秀賞……小富士会

- 水泳 [女性の部]
80歳以上 自由形(25m) 優勝……三島世子
80歳以上 背泳ぎ(25m) 3位……三島世子
75～79歳 自由形(50m) 優勝……高岡冨美
75～79歳 バタフライ(25m) 優勝……高岡冨美
70～74歳 平泳ぎ(25m) 3位……平田博子
60～64歳 自由形(50m) 優勝……堤初恵
60～64歳 自由形(25m) 優勝……堤初恵
60～64歳 背泳ぎ(50m) 優勝……都築あつ子
60～64歳 背泳ぎ(25m) 優勝……都築あつ子
60～64歳 平泳ぎ(50m) 準優勝……本久正子

- [混合メドレーリレー-260歳以下の部] 3位……高知県
- [混合メドレーリレー-261歳以上の部] 優勝……高知県
3位……高知県
- [混合フリーリレー-260歳以下の部] 優勝……高知県

- サッカー
Iブロック 優勝……高知県選抜
- バウンドテニス [チーム別対抗BTラリー戦]
80歳以上 自由形(50m) 準優勝……細木敏雄
80歳以上 自由形(25m) 準優勝……細木敏雄
80歳以上 バタフライ(50m) 優勝……林崇
80歳以上 バタフライ(25m) 優勝……林崇
75～79歳 平泳ぎ(50m) 優勝……武政宏重
75～79歳 平泳ぎ(25m) 優勝……武政宏重
75～79歳 バタフライ(50m) 優勝……斉藤和幹
75～79歳 バタフライ(25m) 優勝……斉藤和幹
[団体ダブルス戦～龍馬エリア～]
70～74歳 自由形(25m) 3位……濱田龍男
70～74歳 バタフライ(50m) 準優勝……竹村幸生
70～74歳 バタフライ(50m) 3位……宮崎泰助
70～74歳 バタフライ(25m) 優勝……竹村幸生
70～74歳 背泳ぎ(50m) 優勝……矢部亮光
70～74歳 背泳ぎ(50m) 準優勝……宮崎泰助
[団体ダブルス戦～慎太郎エリア～]
70～74歳 自由形(50m) 優勝……中西清二
65～69歳 自由形(25m) 優勝……中西清二

- [男性の部]
80歳以上 自由形(50m) 準優勝……細木敏雄
80歳以上 自由形(25m) 準優勝……細木敏雄
80歳以上 バタフライ(50m) 優勝……林崇
80歳以上 バタフライ(25m) 優勝……林崇
75～79歳 平泳ぎ(50m) 優勝……武政宏重
75～79歳 平泳ぎ(25m) 優勝……武政宏重
75～79歳 バタフライ(50m) 優勝……斉藤和幹
75～79歳 バタフライ(25m) 優勝……斉藤和幹
70～74歳 自由形(25m) 3位……濱田龍男
70～74歳 バタフライ(50m) 準優勝……竹村幸生
70～74歳 バタフライ(50m) 3位……宮崎泰助
70～74歳 バタフライ(25m) 優勝……竹村幸生
70～74歳 背泳ぎ(50m) 優勝……矢部亮光
70～74歳 背泳ぎ(50m) 準優勝……宮崎泰助
65～69歳 自由形(50m) 優勝……中西清二
65～69歳 自由形(25m) 優勝……中西清二

- パークゴルフ [個人戦 男性の部] 準優勝……奥堂初男
優秀賞……伊藤日出男
優秀賞……西村源明
優秀賞……土居康夫



- [個人戦 女性の部] 優秀賞……西網清子
優秀賞……小野みね

- [団体戦] 準優勝……ゆず
3位……小草会A
優秀賞……高知県パークゴルフ
優秀賞……かつお
優秀賞……西南黒潮



文化交流大会

- 囲碁 [団体戦] 準優勝 やまもの木
[個人戦] かつお節 男子A 優秀賞……吉永清次
しょうが 男子B 優秀賞……澤本和明
しょうが 男子B 優秀賞……山本三喜男
ぶんたん 女子 全勝賞……川村洋子
ぶんたん 女子 優秀賞……根木愛子

- 将棋 [団体戦] 優秀賞……龍馬
優秀賞……土佐のクジラ会
[個人戦] 雨ブロック 3位……畑山邦夫
春よ来いブロック 準優勝……久保博
夕やけこやけブロック 3位……久川忠廣

- 健康マージャン [個人戦] 足摺ブロック 3位……片岡弘
足摺ブロック 優秀賞……仁木敏雄
龍馬ブロック 優秀賞……稲本文男
龍馬ブロック 優秀賞……近藤良衛
桂浜ブロック 3位……溝口俊介
[団体戦] 5位……土佐原人

総合閉会式

高知県民文化ホールで10月29日に開催。熱戦が繰り広げられた大会を締めくくりました。



平成26年度「リフレッシュ講座」受講生募集

受講生の意見も取り入れながら、世話人が構成から講師の依頼まで自主運営を行っている「リフレッシュ講座」。講義と実技を組み合わせ、バランスの取れた学習を通じて、皆さんの日頃の健康づくりに役立てていただくための講座です。また、新しい友だちとの出会いも魅力の一つ。楽しい「リフレッシュ講座」を受講しませんか。

お申し込み・お問い合わせ

◎高知セカンドライフ友の会事務局
TEL 088-844-9054
FAX 088-844-3852

- 開催日／平成26年4月下旬～27年3月上旬(年間35講座予定)
- 時間／午前10時30分～12時 午後1時～2時30分
- 会場／県立ふくし交流プラザ
- 受講料／12,000円
(高知セカンドライフ友の会の会費納入者は10,500円)
- 対象／おおむね60歳以上の中高年者で、軽度の運動が可能なる方
- 定員／80名
- 講師／医師、大学教授、有識者など
(講座カリキュラムなどは3月下旬に決定)

平成25年度第2回「ふくし就職フェア」のご案内

福祉職場への就職・転職を希望する方を対象に、「ふくし就職フェア」を開催します。事業所の人事担当者と直接面談できるほか、求人情報も配布します。福祉の資格や職場に関する疑問にお答えする相談コーナーも設けますので、未経験の方、学生さんも安心してご参加いただけます。事業所のお話を直接聞くことのできる機会です。福祉の仕事に興味のある方はぜひご参加ください。

お問い合わせ

◎高知県福祉人材センター
(高知県社会福祉協議会／福祉経営支援課)
TEL 088-844-3511
FAX 088-844-9443
E-mail jinzai@pippikochi.or.jp

- 日時／平成26年1月26日(日) 午後1時～午後4時
(受付は午後3時30分まで)
- 場所／県立ふくし交流プラザ 2F 多目的ホール
- 参加費／無料 ※事前申込不要・履歴書不要



絵紙作者紹介

第42回 高知県
オールド・パワー文化展
「工芸」作品

「遊」(ゆう)

■平野 広美さん
高知市在住(61歳)

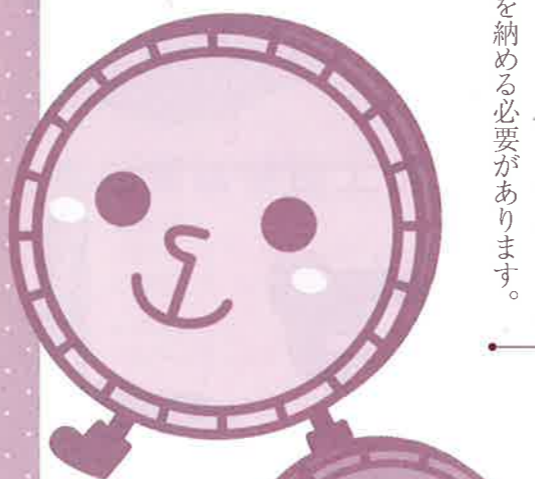


七宝焼を習い始めて5年になります。初めて応募して今回「玉手箱」に取り上げていただいたてありがとうございます。

「遊」は、野菜のカブの中で、魚や鳥たちが自由に楽しく遊び回る様子を想像して描きました。色合いは黄、赤、緑、黒がうまく調和するように心がけました。

これからも七宝焼を楽しみたいと思っています。

活いきき粋 エンジョイライフ



気になる税金の話

確定申告が近づいてくると、気になるのが税金のこと。ぜひ知っておきたい項目について、税理士の岡田康彦さんに伺いました。

Q1 復興特別所得税とは何ですか?

A 東日本大震災からの復興を目的に、施策実施に必要な財源を確保するため、特別措置法が公布されました。平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間の所得税について、復興特別所得税を納める必要があります。



Q2 復興特別所得税の納付の仕方がわかりません…

A 申告所得税と復興特別所得税(申告所得税×2.1%)を併せて納付します。平成25年度確定申告書で計算できるようにになっています。



Q3 上場株式等の譲渡所得等及び配当所得に対する税額の変更がありますか?

A 平成26年1月1日から、次のように変更があります。
【変更前】平成25年12月31日まで 上場株式等の譲渡所得等及び配当所得に対する税額が10%(所得税7%、住民税3%)。
【変更後】平成26年1月1日から 上場株式等の譲渡所得等及び配当所得に対する税額が20.315%(所得税15.315%、住民税5%)。



Q4 確定申告とは関係ないけれど、教育資金の一括贈与について教えてください。



- A
- ① 期間 平成25年4月1日から平成27年12月31日まで。
 - ② 誰から誰への贈与 祖父母などから30歳未満の個人への贈与。
 - ③ 贈与の仕方 30歳未満の個人が教育資金に充てるため、金融機関等との一定の契約に基づき、祖父母など(直系尊属)から1,500万までの贈与を受けた場合、金融機関等を経由して教育資金非課税申請書を提出すると贈与税が非課税になります。
 - ④ 注意事項 受贈者(お金をもらった人)が30歳に達した場合等の要件に該当した時にお金が残っていたら、贈与税がかかる可能性があります。



「ねんりんピックよさこい高知2013」交流大会 私たち、楽しく頑張りました!



県内さまざまな地域で行われた「ねんりんピックよさこい高知2013」の交流大会。そのなかから12競技をピックアップし、参加された方に意気込みや楽しさを聞きました。



上:高知市枝橋地区のゲートボール好きが集まった「高知ファミリー」
右:「ゲートボールにはゴルフのパターのような技術もある」と北川さん

ゲートボールには高知県から4チームが参加。競技歴34年の北川さん(78歳)は、県予選で1位になった「高知ファミリー」のメンバーです。「ゲートボールは囲碁や将棋と同じく、頭脳で勝負する競技。作戦が勝敗を決めます。奥が深く、やみつきになりますよ」と語ります。お話を伺ったのは、2点差で敗れた試合の直後で、とても悔しそう。「さあ、どうやって立て直そうか」と、県の競技団体の事務局長を務めたこともある大ベテランは、次の試合の構想を楽しげに練っていました。



ゲートボール
土佐清水市



上:背すじをピンを伸ばしてカメラの前に立った「高知県B」のみなさん
右:「弓道はいつになってもできますよ」と川越さん

越一彦さん(66歳)は「ねんりんピック」には3回目の出場。弓道歴は高校の部活以来、かれこれ半世紀に及びます。定年退職後はほとんど毎日、2時間から2時間半程度、稽古に励んでいるとのこと。「弓道では、昨日できなかったことが今日できないこともあります。これで完成ということがない。日々、より高みを目指しているのが魅力です」とこやかに話してくれました。昔からの仲間たちや、週1回指導している高知工科大学の学生とのふれあいも大きな楽しみだそうです。



弓道
高知市



上:高知県の監督でもある別役壽章さん(左)とチーム「高知A」を組んだ秦泉寺さん
右:秦泉寺さんの華麗なフォーム。このゲームは234の高スコアをあげました

プロ並みの見事な腕前を披露
大学時代、ボウリング部に所属していた秦泉寺洋一さん(61歳)。全日本学生選手権で団体優勝したことがあるほどの腕前で、「プロテストを受けようかと思いついた時もあったねえ」と思い起こします。考えた末に、地元高知市での就職を選択。しばらくボウリングから遠ざかっていたが、44歳の時に再開し、以降、各種大会に参加してきました。アベレージはいつも215を超える上級者です。「ねんりんピック」には初出場。初日は2位の好成績をあげ、「優勝を狙うちゅう」と2日目に臨みました。



ボウリング
高知市

<http://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険 検索

全国180万人加入!!

ボランティア活動保険

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

- Aプランは 死亡1,200万円 入院6,500円、通院4,000円 賠償責任5億円(限度額)を補償
- 活動場所と自宅との往復途上の事故も補償
- ボランティア活動のための学習会・会議などでの事故も補償
- ボランティア自身の食中毒・熱中症・特定感染症もOK

年間保険料	基本タイプ	天災タイプ
	Aプラン 300円	460円
	Bプラン 450円	690円

◇天災タイプは基本タイプ+地震・噴火・津波を補償

※各プランの補償金額、補償内容などの詳細は、専用のパンフレットをご用意しておりますので、最寄りの社協にお問い合わせください。

ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

- 行事参加者(主催者(個人)を含みます。)全員のケガを補償(往復途上も含みます。)
- 行事主催者の損害賠償責任も補償



福祉サービス総合補償

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

- 在宅福祉サービス (公的介護保険対象外サービスを含みます。)
- 地域福祉サービス
- 障害福祉サービス
- 児童福祉サービス
- 障害者地域生活支援事業 など

送迎サービス補償

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

- 送迎・移送サービス利用者を特定したAプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を特定したBプラン

お申込み、お問合せは、あなたの地域の社会福祉協議会へ

社会福祉法人 全国社会福祉協議会

この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社と一括して契約を行う団体契約です。

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763
受付時間:平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)
(引受幹事保険会社) 日本興亜損害保険株式会社
TEL:03(3231)7545

各会場で広がった
「おもてなし」の輪！

01 「バウンドテニス会場」
安田町からの出店者

「ふるさと応援隊の事業で
尼崎市から安田町に来てい
ます。今日は兵庫のチーム
も来ていますので応援したい」
(真ん中の男性)



02 「バウンドテニス会場」
福島県選手

「高知は初めてです。食
べ物がおいしい！昨日
食べたカツオが大きくて
びっくりしました」



03 ペタンク会場の
応援旗

小学生の応援メッセー
ジでいっぱい大きな
旗が会場入口に飾ら
れていました



04 ペタンク会場の
おもてなし

鮮やかなエプロン姿で、
「すりみと豆腐のふわ
ふわ団子汁」を振
る舞っていた室戸
市食生活改善協
議会の皆さん



05 「ペタンク会場」
栃木県選手

「高知のおもてなしはスコ
ー！来年のねんりんピック
を成功させます。ペタンク
なら栃木、栃木ならペタン
クオー！」



06 パークゴルフ会場の
おもてなし

黒潮町食生活改善協
会とメンバーと町の職員
さんたちが、両日豚汁
200食を用意。前日
には4杯を食った人も



07 パークゴルフ会場の
のぼり

コースのまわりに
ズラリと立てら
れた参加団体の
応援旗。黒潮町内の小学校
の子どもたちが描きました



08 高知城追手門に臨時で設けられた
観光案内所

土佐観光ガイドボラン
ティア協会の皆さんが
交代で案内。「今日は
300人超えた。普段
の平日もこればあ来て
くれたら高知も潤うけ
んどねえ」



健康マージャン 高知市

好きだからこそ夢中になれる！

「自分に厳しく人
に優しく」健康マ
ージャンの競技マナ
ーを普段の暮らしに
も生かしているとい
う弘田政子さん
(86歳)。女子選手の中で最高齢で、
マージャン歴はなんと50年を超えてい
ます。選手宣誓も堂々と務めました。
「自分の思うように牌が集まってきた
時は気持ちいいです。それで勝て
たら、もう最高！」弘田さんは対
戦相手との駆け引きもうまく、「本
番に強い」とチームの仲間は口を揃
えます。「今日は運を天に任せて、
年を忘れて無邪気に楽しみたい」と
大会出場の喜びを語ってくれました。



俳句 高知市

秋晴れの下で吟行を楽しむ

吟行会場である
高知城と日曜市を
散策し、当日句の
投句に参加した駒
木基克さん(64歳)。
普段から風景や物
に触れると言葉が
どんどん湧き上がってきて、思いつく
ままに句を詠んでいるそうです。「浮
かんだ時に声に出してみても、そのあ
と時間をかけて言葉を絞り込んでい
きます。ものになるのは少しですね」
と俳句の楽しさと奥深さを話しま
す。この日、高知城を見上げて詠ん
だ一句。「旨さうに 秋空吸うて
鯨の貌」。おらかな遊び心は、駒
木さんの印象とどこか似ているよう
な気がしました。



バウンドテニス 奈半利町

やればやるほど面白くなる

小さめのコー
トで気軽にで
きるスポーツと
して、1980
年に日本で考
案されたバウンドテニス。竹崎岩男
さん(80歳)は競技歴20年を数え、
「強く打つところと力を抜いて打つ
ところの両方がある。ただ力いっぱい
打つてもコートに入らんき、本当に
奥が深い」と話す声に力が入ります。
より多くの人にバウンドテニスの面白
さを知ってほしいという気持ちも強
く、「新たにスポーツをやりたいと思
う人、特に女性におすすめ。屋内
でやるき、日焼けもないし」と勧め
てくれました。



上:とても仲がいい男女混合の「九進カナリア」
チーム
右:元よく選手宣誓をする弘田さん



上:駒木基克さん(左)と一緒に参加した
伊野部哲也さん
右:当日投句の受付会場の県民文化ホール。
多くの人が参加しました



上:「よさこい鳴子」を含め、高知県からは3
チームが参加しました
右:練習は週3回。「体を動かさなくても、
よう動かなくなる」と竹崎さん

ペタンク 室戸市

虎とペタンクと「おきやく」が大好き

応援が心強
い地元開催で
すが、なかで
も選手と応援
が一体となつて
いたのが「高知楽虎会」。タイガース
とペタンクと、おきやくが大好きな
3人、岡村彰夫さん(62歳)、間崎
文雄さん(76歳)、貞岡絹子さん
(63歳)がメンバーです。所属してい
る香北楽虎会では、20代から80代
の幅広い世代がペタンクを楽しんで
います。「年齢の違う仲間と一緒にプ
レイできるし、その後の飲み会にも
呼んでくれるし、ペタンクをしている
おかげ」と間崎さん。この日の成績
は3戦3勝。楽しいおきやくの様子
が目に見えます。



パークゴルフ 黒潮町

若い人との交流で若返ります

140cmの小さな
体でクラブを振って
コースを回っていた
佐々木辰子さん(85
歳)は、パークゴルフ
を始めて3年。グラ
ウンド・ゴルフの経
験もあるそうですが、今は芝生の
上を歩きながらゆっくりと回れる
パークゴルフに夢中です。「50代、60
代の若い男性たちに教えてもらいな
がらプレーすると、若返りますよ」
と笑います。初めて出場したねんり
んピックの感想を聞くと、「一緒に
回った皆さんによくしていただいて
楽しいございました。いい思い出に
なりますね」と答えてくれました。



サッカー 南国市

女性プレーヤーも伸び伸びと活躍

グラウンドを
颯爽と駆ける
姿が格好いい宮
地陽子さん(66
歳)。ポジション
は攻守のつなぎ
として重要なミッドフィールダー
(MF)で、普段は女性だけのチーム
でプレーしています。サッカーを始め
たのは37歳の時。息子さんがサッカー
をやっている、お母さんチームが結成
されたのがきっかけでした。「それま
でママさんバレーをしていただけど、
サッカー経験はありません。今では
サッカーが楽しくて仕方ないです。
これからもプレーヤーとして続けてい
きたい」と抱負を語ってくれました。



上:香美市ペタンク協会の仲間から贈られ
た応援幕をバックに。左から間崎さん、
貞岡さん、岡村さん
右:間崎さんの着ているTシャツの背には
「生涯現役ペタンクぜよ」の文字が



上:土佐西南大規模公園のコースを一緒に
回った皆さんと
右:野菜作りをしながら、週2回のパーク
ゴルフを楽しんでいる佐々木さん



上:「高知フレンズフットボールクラブ」の
メンバーたちと
右:「ショートパスをつないでいくサッカー
が好き」と宮地さん

ねんりんピックよさこい高知2013

通信
最終回



ねんりんピックよさこい高知2013 終了しました。

大会にご支援・ご協力いただきました関係者の皆さま、県民の皆さまに、心からお礼申し上げます。ありがとうございました。県実行委員会が主催した式典やイベント等の様子をご紹介します。

(詳細はP5~8、P13~16の「ねんりんピック特集」をご覧ください)

高知龍馬空港での歓迎

県外からお見えになった選手団を、ボランティアの方々が温かくお出迎えてくださいました。



総合開会式 (春野総合運動公園)



総合開会式では、全国から集まった選手団の元ふれる入場行進が行われました。また、幼稚園より高齢者まで多くの世代の方が出演し、高知らしいアトラクションが披露されました。

県内農業高校等で育てていただいた花で会場を彩りました。県民の皆さんに作製いただいた「ねんりんおじさん」も大人気でした。



多くの方々のご協力で開催したことができました。県民挙げてのおもての方がおられるなど、大会を通じて「高知」を契機に、健康や生きがいづくりへ。県では、これからも「日本一の健康」の取り組みを進めていきます。



お問い合わせ

ねんりん
(高知県地)
〒780-087
TEL 088-

ねんりん こじゃんと フェスタ

中央公園では、県内のおいしいグルメなどが大集合し、県外からの選手の方々も高知の食を堪能するとともに、お座敷遊びを体験されました。



郵便はがき

780-8790

料金受取人払郵便

高知支店承認

5098

差出有効期間
平成26年
3月31日まで

切手不要

高知市朝倉戊 375-1
高知県社会福祉協議会

「玉手箱アンケート・
読者のお便りBOX」係



氏名				
住所				
性別	男	女	年齢	歳
世帯構成	1. 独居 2. 夫婦 3. 親子 4. 三世帯同居			

個人情報につきましては、本会で厳重に管理し、他に漏らすことはありません

キリトリ線



13 弓道会場
高知市特製の「ねんりんピックうちわ」くろしおくんがカワイイ!



12 弓道会場の健康測定コーナー
秋田県の最高齢選手が高知学園短期大学の学生と交流。「高知はたたきがうまいな。秋田じゃ食べないから」



11 弓道会場の高校生
岡豊高校弓道部員が競技進行のお手伝い。「立ち仕事で、ちよっと疲れたかも」と言いながらも元気な笑顔



10 ゲートボール会場の高校生
「写真、撮影しませんか?」清水高校の生徒が会場を回っていました



土佐清水市の食事改善推進委員の皆さんが振る舞っていたのは、名物の「メジカのみれ汁」



09 ゲートボール会場のおもてなし
「写真、撮影しませんか?」清水高校の生徒が会場を回っていました

卓球

南国市



上:「黒潮クラブ」を母体に、「よさこい高知」として出場
右:開会式では健康長寿こうち宣言の宣言者の大役を務めた古田さん

レベルの高い戦いのなかで健闘
監督兼選手として出場している古田忠廣さん(73歳)は、卓球のほかにも水泳、マラソン、体操などの経験があるスポーツマン。「もともと卓球が好きだったけれど、学生の時には記録が良かったこともあって水泳をしていました。やっと卓球を始めたのは40歳。水泳で体が柔らかくなっていたことが卓球に役立っています」。大会で掲げた目標は「全国から選手が集まる厳しい戦い。できれば3位以内に入りたい」。みんなの健闘で、見事2位グループ優秀賞に輝きました。



ウォークラリー

佐川町



上:桜色で統一したユニフォームが素敵な「佐川さくら」の皆さん
右:水泳、ママさんバレー、登山、日本舞踊、演劇と多彩な趣味を持つ渡辺さん

みんなで協力し合って歩く楽しさ
設定されたコースを歩きながら、課題に答えた得点と時間の得点とを競うウォークラリー。地元・佐川町からは、地域の活動に積極的に参加している元気な女性5人のチーム「佐川さくら」が参加しました。皆さんウォークラリーは初めての経験でしたが「歩く速度を調整したり、役割分担を相談したりすることが楽しかった」と競技の魅力を実感したようです。渡辺絹子さん(68歳)は、「地元コースではなく、知らないコースにもみんなでチャレンジしてみたい」と話してくれました。



ソフトバレーボール

いの町



上:チーム「はし拳」の発足は昭和の時代とのこと
右:「年齢を重ねても知り合いが広がって嬉しい」と宮本さん

チームワークは飲みニケーションも鍵
「ボールが柔らかいし、男女一緒にでもできるので親しみやすい」と競技の魅力を語る宮本英男さん(72歳)。生涯スポーツとして楽しむために、「練習は必ず週1回やりませんが、技術を高めることが目標ではなく、続けていくことのほうが大事」とも。チーム競技なので、みんなの意思疎通をスムーズにすることが第一。「忘年会や新年会、試合に勝ったときの飲み会などで意思の疎通を図っています。うちのお酒が飲めんとチームに入れんというルールもある」と笑って教えてくれました。



秋・冬の定番メニューは何ですか。
秋が来たら必ず食べるもの、
冬が来たら必ず食べるものをおしえてください。

読者の お便り BOX



- 秋は栗ごはん、家庭菜園で採れた里芋の煮物や里芋ごはんなど、おいしいものがたくさんありますね。冬は野菜がたくさん食べられることで、やっぱりいろいろな鍋物が一番です。
(高知市/ペンネーム・たけのこさん 66歳)
- 毎年お正月前に親戚総出でお餅つきをします。自家製のはやはり特別でとても美味しいものです。小腹が空いては石油ストーブで体を温めながら焼く光景は我が家の風物詩となっています。
(高知市/ペンネーム・はちさん 34歳)
- 秋といえばサンマ、冬ならカニです。息子夫婦と4人で黙々と食べます。
(宿毛市/ペンネーム・トコちゃんさん 59歳)
- 味噌で煮込む猪鍋。こんにやくに里芋、ごぼうがホントにおいしいです。
(高知市/ペンネーム・パンダさん 52歳)
- 冬の定番メニューは「鍋」です。地魚の金目鯛!! 豆腐とたっぷりの野菜、金目の旨味がしみだし汁は絶品!! 残りは雑炊、ホッペが落ちます。
(高知市/ペンネーム・秦のおさかなさん 64歳)
- 食べたいなー、おいしいなー、うれしいなー。秋は焼き芋の甘いのが一番、『栗(九里)より(四里)うまい十三里』ばあのかたあるのう。冬は大根の煮つけが一番うまいですのう。
(日高村/ペンネーム・全愚さん 73歳)

* その他、たくさんのお便りありがとうございます *

読者プレゼント Present



3名様

本誌では、「読者のお便りBOX」に掲載するお便りを募集しています。添付のハガキをご利用いただき、ご意見、ご感想並びに本誌への要望などをお寄せください。ご応募くださった方の中から抽選で3名様に、「手を汚さずに使えるゆびさきトング・あなたの指のかわりに食材をつかんでくれるトング」をプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、平成26年3月31日までにご応募ください。なお、当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募先/玉手箱「読者のお便りBOX」係
ハガキ・FAX・メールにて、本誌19ページの宛先まで

編集後記

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。「玉手箱」1月号はいかがでしたか。今号は、10月に開催された「ねりんピック」の特集を中心にお届けしました。大会に出場された読者の方、ご友人やご近所の方の応援に行かれたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。応援に行くと競技に臨む真剣な表情と互いの健闘をたたえ合う和やかな雰囲気とが各会場にあふれていました。また、多くのボランティアの方々にも支えられた、元気あふれるとても素敵な大会でした。スポーツや文化種目など、興味・関心を持たれたものがあれば、ぜひ今年チャレンジしてみてください。

(植月)



社会福祉法人 高知県社会福祉協議会

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 ふくし交流プラザ内
TEL 088-844-9007(代) FAX 088-844-3852

- 開館時間/9:00~17:00(貸館は21:00まで)
- 休館日/毎月第2日曜、祝日、12月29日~1月3日
- 駐車場/普通自動車約180台収容可能

[HP] <http://www.kochiken-shakyo.or.jp/>
[メール] plaza@pippikochi.or.jp

高知の食材でサッと一品
うまいもんレシピ
レシピ監修:土佐伝統食研究会

冬の味覚 大根

いまでは青首大根が年中出回っていますが、旬はやはり晩秋から冬。寒さにあたって増した甘みを、昔ながらの調理法でおいしく味わいましょう

大根の根の部分にはビタミンCが豊富で、消化を助けるアミラーゼやオキシターゼなどの酵素が多く含まれています。また大根葉にはベータカロテン、ビタミンB2・Cならびにカルシウム、鉄、食物繊維などが多く含まれていますので、捨てずに利用しましょう。

ぶり大根

4~5人分

【材料】

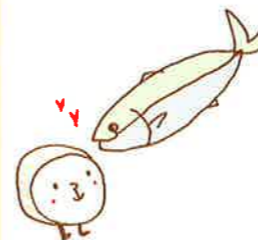
ぶり 2切れ(200g)
大根 500g
しょうが 薄切り 4~5枚

(A)

酒 大さじ3
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ3・1/2

【作り方】

- 1 ぶりは一口大のそぎ切りにし、さっと湯にくぐらせる。
- 2 大根は厚さ2cmの輪切りにして皮をむき(大きければ半月に切る)、たっぷりの湯で7~8分茹でる。
- 3 大根を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。煮たってきたらAの調味料とぶりとしょうゆを加え、途中でアクを取りながら煮含める。



大根の皮のきんぴら

【作り方】

大根の皮200gをせん切りにして、半日くらい天日に干す。鍋にごま油大さじ1を熱し、大根の皮を炒め、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2を加えて煎り付ける。火を止め、いりごま大さじ1をふりかける。



大根葉と豆腐の炒り煮

【作り方】

大根葉1本分をさっと茹でて、水気を切り、細かく刻む。鍋にサラダ油少々を熱し、大根葉と、水切りして粗くほぐした豆腐と、かちりちりめんじゃこ大さじ2を加え、砂糖大さじ1/2としょうゆ大さじ1・1/2を入れて炒める。



部位ごとの使い分けを!

