



今年も早いもので半分過ぎ7月になりました。そろそろ梅雨明けが待ち遠しいのですが、梅雨時期には大雨が予想されますので家のまわりの点検を済ませておきましょう。7月から「健康チャレンジ」が始まります。生活習慣づくりのきっかけを家族や仲間と一緒に取り組んではいかがでしょうか。



我が家のペット



タマはメスの三毛猫です。

17年前二匹の子猫と一緒に我が家にやってきました。野良猫ではありますが、タマはやさしいお母さん猫で、食事も子猫たちが食べ終わるまでじっと待っていたり、すっかり私達になつた子猫が家の中で遊んでいると、心配そうな声で呼んでいました。いろいろな病気があり、歯はほとんど抜け、目も白内障になりました。最近はトイレや食事の介助が心配で老々介護の日々です。子猫たちにも先立たれましたが一日のほとんどソファでねています。お陰で私たちはタマに気兼ねして隅に座ってTVを見ています。



史跡中小田古墳群の現状と課題

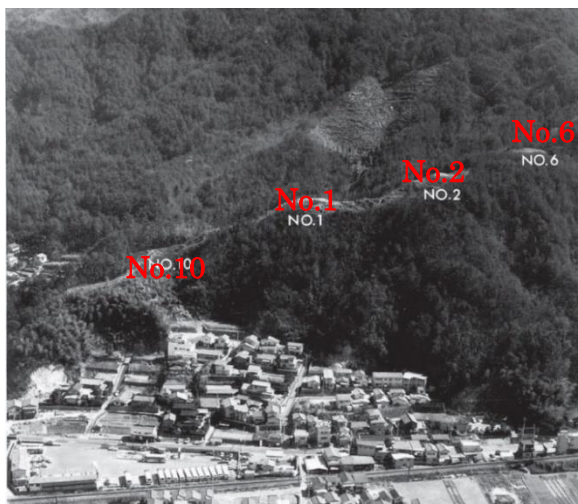
今回は、広島市実行委員会が考えてきた中小田古墳群の主な課題について紹介します。

1. 「中小田古墳群のPR・情報発信」が不足している
 - ・その為のパンフレットの作成、ICT（情報通信技術）やSNSを使って情報発信を進める。
2. 「中小田古墳群などの社会教育・学校教育の充実」が必要
 - ・地域住民が文化財に親しみ誇りを持って語れるようにする為に小中学校の教育や公民館での講座の開催などの取り組みの充実を進める。
3. 「中小田古墳群を生かした周遊コースの設定と利用促進」が必要
 - ・中小田古墳群や周辺の自然を生かし周遊コースを設定し、歴史探訪、健康づくりハイキングコースなどを設定し多くの方に参加してもらう機会を作る。

これらの課題を2030年までに達成するため、広島市は2021年から年度毎の実施計画を立て具体化が進んでいます。

文 山根 康裕

広島市教育委員会広島市の文化財第16集中小田古墳群（1982年3月）より



ゆで豚ともやしのゴマソースあえ

〈材 料〉(4人分)

- ゆで豚・・・200g
- もやし・・・1袋(300g)
- 細ねぎ・・・5本
- サラダ油、塩、ごま油

A

- しょうゆ・・・大さじ1
- 練りごま(白)・・・大さじ1水
- ごま油・ラー油・・・各小さじ2
- オイスターソース・・・小さじ1
- 砂糖・・・少々

〈作り方〉

- ①ゆで豚は4mm厚さの薄切りにし、さらに4mm角に縦に切る。細ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、サラダ油大さじ1、塩少々を入れ、もやしをさっと茹でる。もやしをざるに上げ、熱いうちに塩、ごま油各少々であえる。
- ③ボウルに①を入れAを加えて混ぜる。②を加えてあえ、細ねぎを加えて混ぜる。

熱中症に
気をつけましょう

