緑のハイキング －南区浦安－

木の知識学びつつ歩く

完歩後に寄せ植え教室

令和七年十月一日（水）十時に浦安総合公園事務所に参加者三十四名が集合し、芝生の坂に移動後、岡山市庭園都市推進課の課長さんの挨拶に続き、ラジオ体操でしっかり体を動かしました。次に岡山市公園協会緑化推進課の猪氏から説明を受け、参加者は二グループに分かれ、一グループから出発しました。約一㌔のコースをゆっくりと歩きました。

ハイキングスタート前の集合写真　さあ、出発！

ハイキングコースの途中、冬にはメジロ・カワセミ・ムクドリ・コガモ・アオサギなどの野鳥が飛来するという穴場を初めて知りました。イチョウの木の葉先が枯れており、これでは紅葉は期待できないと感じました。この夏は猛暑でしたから仕方ありません。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、赤色・白色・黄色の彼岸花が咲き誇っており、時期が来たら咲くのだと感心しました。彼岸花は、何故お墓の周りに植えているのかご存じでしょうか？この花は毒のある花で、野鳥や昆虫が近寄らないため植えられたそうです。また、コブシの木には実がなっていました。コブシはそのつぼみや実の形が「握り拳（コブシ）」に似ているところから「コブシ」と名付けられたとも言われています。木々の説明を聴きながら歩き、楽しいひとときでした。

足を止めてコブシの木の説明を聴く参加者

十一時半からの閉会式で塩見会長の挨拶と、参加者には完歩賞とカワラナデシコ（河原撫子）の鉢植えが配られ解散となりました。お昼は各自持参のお弁当を囲んで頂き、十二時三十分より参加者十八名で寄せ植え教室が始まりました。猪先生の分かりやすい指導の下、経験者が多かったこともあり、あっという間に仕上がりました。「楽しかったわ」と言ってくださった参加者の声に疲れも取れました。

寄せ植え教室で手際よく植え付ける婦人会員

婦人バレーボール大会

11チームが熱戦

妹尾優勝、2位高島

熱戦を繰り広げる選手たち

第四十八回岡山市婦人バレーボール大会が、令和七年七月二十一日（月・祝）に岡山市総合文化体育館（岡山市南区浦安南町）で開催されました。

大森市長を始め、岡山市教育長、前日参議院選挙で夜中まで立ち会っておられたにもかかわらず、国会議員、岡山県議会議員、岡山市議会議員と多数の来賓の皆様をお迎えし、午前九時から開会式が始まりました。十一チームの選手が整列する中、塩見会長のあいさつ、来賓のあいさつに続き、大元チームから優勝杯、中央チームから準優勝杯の返還があり、前回優勝の大元チームの選手の選手宣誓を終えて、九時三十五分より試合開始となりました。A～Dのコートに分かれて九人制で始まりました。

各チーム二試合ずつ戦い、練習の成果を競い合いました。今回は、七月一日の抽選会で六チームと五チームのグループが決まりました。一つのグループに優勝常連チーム、強いチームが集まりました。これも運です。今大会に向けて日々の練習で培ったチームワークを活かしてボールを繋ぎ、力強いスパイクや粘りのあるレシーブ、ブロックを見せてくれました。

得点が入るとハイタッチしながら喜びを分かち合い、ファインプレーに繋がっているようでした。どの試合でも大きな声をかけあいながら試合を進めていました。

試合結果は優勝＝妹尾チーム、準優勝＝高島チーム、三位＝大元チーム、四位＝平福チームでした。閉会式は、四位までが参加し、平松副会長のあいさつで無事終わることができました。多数の審判の方、看護師の方のご協力ありがとうございました。来年も多くのチームの参加をお待ちしています。

優勝した妹尾チーム

旬 information 岡山市中央卸売市場

【れんこん】

「蓮根」と書きますが、植物学的には地下茎で、地上から土中の根へ空気を供給するために穴があいています。

ビタミンやタンパク質、食物繊維のほか、塩分の排出を促すカリウムも豊富で、調理によって、パリッ・ホクホク・トロリと異なる食感が楽しめるのも魅力です。すりおろしてポタージュにすれば水に溶けやすいビタミンもとれ、風邪に負けない体づくりに役立つかも。

余ったれんこんは切り口が空気に触れないようラップで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存できますが、鮮度が変わらないうちにいただきましょう。

岡山市内では南区藤田や灘崎地区などで生産され、これからの時季、節が折れないよう手作業で丁寧に収穫されます。

おせち料理の縁起物、酢れんこんをいただきながら、一年の展望とともに、生産者のご労苦に思いをはせてみてはいかがでしょうか。

親子で作るふるさとの味

食育レシピ 165

＜油揚げ春巻き＞

■材料（４人分）

油揚げ（長方形）…４枚
豚もも肉(うす切り)…100ｇ
もやし……100ｇ
にら……40ｇ
にんじん……40ｇ
しいたけ……４枚
ごま油……小さじ１
リーフレタス…２～３枚
ねりがらし……適宜

＜A＞

塩……小さじ１／３
こしょう……少々
オイスターソース…小さじ２

【１人分の栄養価】
エネルギー：151kcal
たんぱく質：10.6g
脂　　質：10.4g
炭水化物：4.5g
カルシウム：81mg
食　　塩：0.9g

■作り方

①豚もも肉は細切り、にらは５㎝長さに切る。にんじんはせん切り、しいたけはうす切りにする。

②油揚げの３辺を切り、正方形に開き、切った端の部分は刻んで具にする。

③フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める。色が変わったらにんじん、しいたけの順に炒め、火が通ってきたら、もやし、にら、油揚げの端の部分を加えてさらに炒め、火が通ったら＜A＞を加える。

④切り開いた油揚げに、巻き終わり２㎝を残し③をのせる。手前からぐるぐるとしっかり巻き、綴じ目をつまようじでとめる。

⑤フライパンを熱し④を入れ、弱めの中火で表面をこんがり焼く。つまようじを取り、食べやすい大きさに切って器に盛り、食べやすくちぎったリーフレタスと好みでからしを添える。

ベジ・ファースト OKAYAMA

（令和７年度岡山市栄養教室講座「骨粗しょう症予防」実施献立から）

編集後記

一年を振り返り新しい年に向かって

令和七年を迎え、あっという間に一年が終わろうとしています。岡山市連合婦人会、そして各学区・地区の婦人会活動もコロナ前のように沢山の活動を行うことができました。ハレノワで開催の岡山市連合婦人会総会を皮切りに婦人大会、岡山市婦人バレーボール大会、家族ガーデニング教室、緑のハイキング、そしてビッグイベントの岡山市合同敬老会、岡山市婦人文化祭と色々な場面で婦人会員が集い、楽しい時間を過ごすことができたと思います。楽しい記事を色々な方に読んでいただき、少しでも婦人会員が増えればこんなに嬉しい事はありません。日頃、なかなか会う機会がなくなった小さな子ども達とふれあう事も元気をもらう一つになります。これからも沢山の活動を記事にして皆さんに読んでいただける会報を作っていきたいと思います。来年もよろしくお願いいたします。

岡山市連合婦人会は令和八年度に八十周年を迎えます。創立から八十年間の歩み・出来事等を、先輩たちに教えていただき、また寄稿していただき、次回会報（令和八年三月発行）は八ページの拡大版に致します。皆様、八十年間の思い出等お話しできる方をご存じでしたら広報啓発部までおしらせください。よろしくお願いいたします。