

夏

減塩に取り組みましょう!

夏場は塩分を多めにとるべきだと思える方も多いかもしれませんが、とりすぎには注意が必要です。暑くなり体力が低下する今だからこそ、バランスの良い食事を心がけることが重要です。

食塩のとりすぎは高血圧やさまざまな病気のリスクを高めます。食べ方、作り方の工夫で減塩に取り組みましょう。

暑い夏を元気に乗り切る! 減塩メニュー!



塩分量
1.5g

【夏にさっぱり! 豚しゃぶトマトマリネ】

材料 (2人分)

豚しゃぶ用もも肉…… 180g
 トマト…… 200g
 タマネギ…… 30g
 ニンニク…… 1かけ
 ベビーリーフ…… 40g

★ { ネギ青い部分…… 1/2本
 ショウガ薄切…… 1かけ
 酒…… 1/4カップ

調味料

しょうゆ…… 大さじ1 唐辛子…… 1本
 酢…… 大さじ1 塩・こしょう…… 少々
 砂糖…… 小さじ1/2 オリーブ油…… 小さじ2

作り方

- ① トマトは2cm角に切り、タマネギは粗みじんに切る。ニンニクはすりおろす。これに調味料を混ぜ合わせる。
- ② 鍋にたっぷり湯を沸かし【★】を加え煮立ったら肉を加える。白っぽくなったら氷水にとり、水気を切り①に漬ける。
- ③ ②を30分以上冷蔵庫で冷やしたら、ベビーリーフと和えて完成。

教育委員会広報

文化財課 ☎ (25) 8559

市に伝わる文化財を活用します!

市では、高島市に伝わる数多くの文化財の魅力や価値を総合的に把握し、今後の活用を進めるため、令和元年度から「高島市文化財保存活用地域計画」の策定に取り組んでいます。

本年度は、皆さんからのご意見を聞いたり、調査成果を生かした展示会を開催したりすることも



安曇川町田中神社での有形文化財(石造品)調査を行いました。正面の石段横に並ぶ4体の石塔の実測および状態確認を行いました。



令和元年11月に藤樹の里文化芸術会館展示室で特別展「高島のくらしと民具」を開催しました。期間中には、展示品の機械機を使って民具活用体験会も開催しました。

に、有識者や関係者で組織する「高島市文化財保存活用地域計画策定委員会」で検討をしながら、計画の策定を行う予定です。令和元年度に、計画策定の準備として実施した文化財状況確認調査や、調査成果の報告の場として開催した展示会のようすを紹介します。

観光産業の回復に向け

本年7月24日、オリンピック開会式に先立ち、「希望の道をつなごう」をコンセプトのもと、福島県をスタートし、最終の東京都まで121日間にわたってオリンピック聖火リレーが行われる予定でした。

本市においては、5月28日に滋賀県の出発地となり、「西川貴教さん」をはじめとして、市内在住の「松宮喜子さん」と「森永のかさん」に聖火ランナーとして、マキノピックランドからメタセコイア並木を駆け抜けていただく予定でしたが、残念ながら、新型コロナウイルス感染症の世界的拡大に伴い、東京オリンピック・パラリンピックが来年に延期されることになり、今後の動向も危惧されるところです。

こうした中、滋賀ふるさと観光大使で本県出身のミュージシャンとして国内外で活躍されている「西川貴教さん」が、こ

のたびの新型コロナウイルス感染症の影響で打撃を受けた観光をはじめ、滋賀県の現状を憂慮し、今後の活動に繋がられるようにと、県内をキャラバンされ、7月2日、マキノピックランド内の並木カフェメタセコイアにお越しくださいました。

西川さんと直接お会いするのは初めてでしたが、高島市の観光への取り組みに関して、さまざまな角度で熱心に意見交換させていただきました。

また、私からはこの機会に持参しました「高島ちぢみ」で作られたマスクや「セコイヤチヨコレート」のPRもさせていただきました。

今回のキャラバンや来年予定されている聖火リレーを通して、市内の観光産業の回復に少しでもつながることを大いに期待しているところです。

福井 正明

市長雑記

