

# コスモス

水保通信

第 35 号  
水保まちづくり・広報部  
平成16年5月20日発行

## 自治会長就任挨拶

水保町自治会会長  
市田 昭三

薫風若葉の緑もあざやかな季節となりました。自治会員の皆様には、益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。平素は自治会運営に格別のご協力を賜りありがとうございます。

今回の役員改選により今井前自治会長の後任として、不肖私が自治会長の大役をお預かりする事になりました。もとより浅学非才で無力な者であります。皆様方のご指導とご鞭撻を頂きながら与えられた重責の任務を全うする所存でございます。今や複雑厳しい社会情勢のもと地方主権が叫ばれ、自分の地域は自分の力で守ろう、自分の町は自分達が創意工夫して造り出そうと言う風潮の時代となりました。我が水保町におきましては、まちづくり推進会議をはじめボランティアグループや各種団体組織の活発な活動で秀れた実績をあげて頂いております。更に一步前進、発展を望むところであります。私は、まちづくりは人づくりからの理念のもとに、相手に対する思いやりと心づかいを常々念頭に置き、目標達成のため融和と協働精神を繰り広げて行きたいと存じます。

一方、現代は情報時代とも言われます。会員相互のふれあいの機会をより多く持って各々のニーズを把握して行政へアピールすると共に、行政の方針情報を一刻も早く察知して皆さんに伝達する役目であるとも心得ております。我が町におきましては、地球市民の森に係わる公園、道路問題、町の中を横断する477号線のバイパス問題、それにまつわる道路整備拡充、治安と防災、また青少年の健全育成、福祉の充実等々多くの重要課題が山積みしておりますが、これらの問題に対しましても皆様のお知恵とご指導を賜りながら、私なりに勉強を重ね水保町発展のため頑張る覚悟でございます。好きな町、愛される街づくりに何卒深いご理解とご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。



今年の4月から、次の8名の子どもさんたちが速野小学校に入学され、新1年生として元気に通学されています。

今井 童夢 (どうむ)	(貴之・曜子)	上町
今井 翼 (つばさ)	(勝詩・淳)	上町
今井 有祐 (ゆうすけ)	(剛・一美)	上町
今井 悠貴 (ゆうき)	(啓人・るり子)	上町
今井 慎吾 (しんご)	(俊次・好子)	西町
西村 昂 (あきら)	(昌彦・美穂)	西町
下村 菜緒 (なお)	(賢二・房枝)	西町
下村 昂紀 (こうき)	(浩之・敦子)	西町

<順不同>

## 新役員紹介

敬称略

### 自治会

三役	自治会長	自治副会長	会計
	市田 昭三	今井 宗隆	今井 博美
協議員	今井 賢一	今井 庶詞	今井 米二
	田中才知郎	下村 宗行	市田 敬治
	村井 源一	藤田 吉廣	藤田 新一

### 農業組合

三役	組合長	副組合長	会計
	今井 庶詞	市田 新一	西村 実
理事	北村 一博	今井 晃	下村 好弘

### 明富中学校PTA

本部・監査	支部長	副支部長
西村 学	今井 悟	吉川 由信

### 速野小学校PTA

本部・厚生部長	支部長	副支部長
松田 順一	小山 武喜	村中 康捕
水保子供会会長	支部会計	安全委員
村中 康捕	小山 直美	下村 信一 渡辺真砂子

### 宮総代

今井昭太郎	下村耕之輔	西村 清昭
北村 敏和	北村 昭	下村 匡

### 愛郷会

日の出会	今井 道雄	北村 一博	川隅美智夫
晩会	西村 憲司	下村 耕	西岡 弘敏
互助会	西村 清継	今江 恒雄	

新役員の方、よろしくお願いいたします。

## 健康レシピ

### 鶏肉の辛子ソース焼き

1. 鶏肉は半分にし、肉の数ヶ所にフォークを刺して穴を空け、塩、コショウを振っておく。(一人当たり2枚とするように)
2. 上記1.の肉に、小麦粉をまぶす。
3. 溶き辛子、ウスターソースを混ぜ合わせ辛子ソースを作る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、2.の鶏肉を中火で焼き、焦げ目をつける。
5. 焦げ目のついた鶏肉の上に3.の辛子ソースをぬり、粉チーズをかけマーガリンをのせる。切り目を入れたしし唐と共にふたをし、弱火で約5分蒸し焼きにする。
6. 鶏肉を皿に盛り付けしし唐をわきに飾りつける。

材料	6人分	目安
鶏もも肉	80g×6枚	
小麦粉	適量	
コショウ	少々	
サラダ油	12cc.	大さじ1
粉チーズ	12g	大さじ2
マーガリン	24g	大さじ2
しし唐	18個	
辛子(練り、粒)	小さじ3×2	
ウスターソース	30cc	

255kcal 塩分1.0g



# シリーズ 速野の自然

## 初夏の琵琶湖岸を彩るハマヒルガオの群生地

5月下旬から6月上旬にかけて、今浜の琵琶湖岸、なぎさ公園の西端部の砂浜には淡いピンクのハマヒルガオの花が咲き誇っている。最近では、守山の花名所として有名になり、開花期には多くの観光客でにぎわっている。

ハマヒルガオは本来海辺の砂浜に生育する海浜性の植物で、淡水の琵琶湖岸に生育していることが興味のあるところである。なぜ海浜性の植物が淡水の浜辺にという疑問が生じるが、日本一の大きさを持つ琵琶湖の湖岸の環境が海辺の環境と似通うところがあるのではないかと、この要因の一つにあげられている。

昔から、琵琶湖沿岸の各地の砂浜にはハマヒルガオの生育が確認されている。しかしながら、湖岸の開発等による自然環境の変化から、その生育規模は縮小ぎみ傾向にある。守山市の琵琶湖岸なぎさ公園付近での生育状況は1980～1981年の守山市立教育研究所の植生調査（担当所員中村一雄）で確認、発表されている。

この研究調査の発表を契機に、なぎさ公園付近に自生するハマヒルガオへの関心が高まり、その保護活動への気運が芽生えることになった。当時の守山市の高田信昭市長もこのことに強い関心を寄せていただいたことを記憶している。1991年の守山市役所有志職員（代表 今井利雄氏）による保護活動に向けてのボランティア活動に端を発し、その輪は地元速野学区まちづくり推進会議の活動へと波及し、1992年には現地で学習会を兼ねた観察会が実施されるなど、保護活動や普及活動が本格的に始動していった。観察会はその後も継続して毎年開催され、世間に地元の保護活動への取り組みとハマヒルガオの群生地としての状況が知れ渡ることになり、速野学区まちづくり推進会議の活動にもますます拍車がかかることになった。

しかし、1995年の琵琶湖の水位の上昇により、ハマヒルガオの群生地はすっかり冠水し、併せて砂浜の浸食がすすみ、ハマヒルガオは壊滅寸前の窮地に追い込まれることになった。地元では、この難関に立ち向かい、関係機関の協力も得ながら浸食防止防護柵を設置するなど、その努力が実って1996年には見事に開花を取り戻し、観察会も復活されることになった。その後も、保護活動に力が注がれ、ハマヒルガオの生育面積も一層増大し、見事な群生地として定着するまでに、新聞、テレビ、雑誌、書物などで広く紹介され、いまでは意義ある「ハマヒルガオ群生地」として注目されている。

これまでの地元の保護活動への取り組みは自然保護の立場から高く評価され、1998年には、地元の「湖岸に咲くハマヒルガオを守る会」（代表馬淵達夫氏）は、滋賀県自然保護財団から平成9年度の「自然保護賞」受賞の荣誉に輝いている。そのときの受賞の盾が速野公民館に地元住民の努力の証として一際目立っている。

（美崎公園パークセンター 中村一雄 記）



## 祭りだワッショイ



## 水保カレンダー

5月	3	神社大祭(西町)
	4	春祭り準備・宵宮
	5	春祭り・神輿渡御祭
	22	水保まちづくり推進全体会議
6月	6	慰霊祭
7月	25	河川愛護・美化運動
8月	15	夏祭り(盆踊り)
	下旬	秋の河川清掃

## チカンにご注意！！

これからの時期、変質者が多くなりますので十分ご注意ください。

## ストレスの予防&解消法について

五月病の主な原因は、新しい環境によるストレスだと言われています。自分なりのメンタルケアでストレスを大きく貯め込まないようにすることが予防策でもあり、解決策でもあります。

ストレスは全部が全部悪者ではなく、ストレスをほどほどに抑えて上手に付き合っていくことが大切なのです。

一般的に、ストレス解消法としてスポーツが良いと言われていますが、カウンセリングを受けたり、先輩や友人などを相手に話すのも効果的です。また、ストレス解消にひと役買ってくれる栄養素も数多くあります。食事で不足しがちなものは、サプリメントで補うなどして、工夫しながらバランスよくストレスに負けない食事を心がけましょう！

### ストレス対策におすすめの栄養素

栄養素	理由	多く含まれる商品
カルシウム	神経の興奮を抑えて精神を安定させる。	牛乳、乳製品、小魚、ひじき
マグネシウム	ストレスが溜まると呼吸が悪くなるため、意識して摂りたい。	大豆、納豆
トリプトファン	ストレスをやわらげる。	ごま、大豆、牛乳
ビタミンB1	神経疲労の軽減になる。不足すると、イライラしがちで精神状態が不安定になる。	豚肉、うなぎ、落花生、シイタケ
ビタミンB6	不足すると、疲れやすく食欲不振に。	玄米、そば、ブロッコリー、バナナ
ビタミンC	ストレスを解消するために使われる栄養素。	イチゴ、レモン、大根、ほうれん草