

## サイクリング教室終了する

サイクリング教室が3月17日(日)、浦和市土合公民館を主会場をして開催された。前日の雨が信じられないほどの絶好のサイクリング日和となった。

PART : 乗れない人の自転車教室は毎回好評で今回も数日で定員に達した。開講式は大貫浦和市レクリエーション協会理事長、星野副会長、浜田会長代理の清水秘書の挨拶の後、渡邊理事長のオリエンテーションがあった。

まず参加者はVTR(あなたも今日からできる自転車ステップ練習法)を觀賞した後、駐車場にて実習にいだんだ。1日で乗れるなんて信じられないという身内の疑問にあえて挑戦したお母さんやお父さん、とにかく燃えていました。

午前中にすでに自転車に乗れるようになった人も現れ、昼食時は午前の実習のVTRを眺め緊張もほぐれなごやかムードである。午後になると次々に乗れる人が現れる一方、取り残された数人はプレッシャーがかかり思うように進まない。途中8の字走行を実施したがスイスイ走る人もいて参加者や指導者から拍手を受けていた。

午後3時に閉講式を行い合格者は解散したが、まだ自信の無い人はその後さらに特訓を4時まで受けた。

PART : 第一回ゲームサイクリング(ほしのかっぷ)は初心者に対する自転車走行技術や読図力をマスターさせることを目的として新しく企画されたもので、サイクリングの中にゲーム、サイクルOL、かくしタイムをいれ偶然性を加味した楽しいサイクリングである。

受付を済ませた参加者はこの新しい企画について原田知治指導委員長から説明を受け、早速スタート、公民館駐車場で輪投げを行なった後、コースに向かった。コースは約45kmでかくしタイムは3時間、途中5箇所のポイントがあり、ポイントを見つけながら走行するのだが、かくしタイムを考がえてかかなりのんびりムードであった。

ゴールの公民館前では幅15cm、長さ5.5mの板での直進走行、結構難しいものだ。順位はタイム得点、ゲーム得点、年齢得点、ポスト得点の合計で争われた。

優勝者には星野清副会長からほしのカップ(1位~3位)・金銀銅のメダルが授与された。

## ゲームサイクリング優秀者

1位	園原規文	浦和CC	335点
2位	橋本友彦	川口CC	297点
3位	針谷孝	一般	295点
4位	増尾猛	一般	290点
5位	金子育可	川口CC	283点
6位	依田正	一般	276点

## 役員総会案内

平成3年度の役員総会が4月20日(土)青少年会館会議室で開催されます。3年度は役員改選の年にあたりますので理事を出しているクラブは新理事の選出をお願いします。

一方新会員制度のスタートが始まり協会としても試練の時を迎えます。

新事業としては特に有りませんがファミリーサイクリングの委託をJCAより受けていますので5月中に実施することになります。その他の事業は昨年とほぼ同じになります。



## 雑学アラカルト\*\* 昆布の話

「ハゲの予防に海草が良い」などと申しますが、海草の王様は何と言っても昆布でしょう。

栄養面から言うと、半分は炭水化物ですが、アルギン酸などの食物繊維が豊富に含まれ、ミネラル・ビタミン(A・B<sub>2</sub>)カルシウム・等も含まれており、コレステロールの消化、高血圧の予防に良いとされています。

ひろめ・えびすめとも言われていますが、産地は北海道が大部分を占めており日高・羅臼・利尻が有名です。

これは、大体の取れた地方を現して居りますが、産地・製法によって用途も若干異なります。

一例ですが

羅臼：幅広もので高級品 出しに良

利尻：やや幅狭 煮物 出しに良い

日高：幅狭い 早煮え 煮物に最適

と、一般的には分けますが、昆布巻き・昆布メなどには幅広のものを用いじっくり煮込みます。

さて、江戸の時代より昆布は北海道が一番で、北前船によって各地へ運ばれて居ります。(最初は大阪へ)

現在も一番の集荷地は大阪で、殆どがこの問屋に集まり、各地へと旅立つのです。

では、消費地の日本一はと云うと、沖縄なのであります。

輸出では中国(China)ですが、今では自国で養殖もしております。

次に出しの取り方を少々

表面の白い粉を含め硬絞りの布 or 乾いた布でサット続く。水出しは1~4時間で昆布を出す(濃いダシ)。

煮出しは、沸騰の直前に昆布をだす。

では また UCC 水野久夫

埼玉から岐阜までのサイクリング

< P A R T >

北村明子記

7月10日(火)

浜松 5時に三井アーバンホテルに着く。8階の部屋にいと浜松の知人より電話があり、夕食を誘われる。シャワーをあび着替えをして待合わせ場所へ、行ったところがうなぎ屋さん、きも焼きでビールを飲む。うまかったうな重もしかり、うなぎ屋の前で別れ浜松駅でスタンプを押した。ホテルにもどり明日は150Km位走るので朝5時半にモーニングコールをたのんで眠る。

7月11日(水)

朝6時にホテルを出発

弁天島 吉野屋で焼肉定食と納豆の朝食。食べていると「疲れた!!疲れた!!」を連発して入ってきた30歳代の男の人が私の前に座り、昨夜眠っていないこと、夜中の2時に藤沢を出発しすっとぼして来たこと、山登りが大好きなどと話してくれる。よかったらどうぞとアリナミンを一粒あげる。一緒に店を出る。彼の車は新車で陸送屋みたいだ。車はあっという間に見えなくなった。

新居町 道路沿いに駅があったので回り道せずすむのでハガキにスタンプを押す。長い長い登り坂を30分位走っていると真前に車が止まった。この新しい車は吉野屋で会った人のだと思ったら案の定運転席からオロナミンCを持って降りてきた。「どこまで行っとつたんや、待とったのに、もうここまで来とったんか、早いね」と言いいながらオロナミンCを差し出す。長い登りで疲れていたのでも美味しくかった。気をつけて!!とお互い言って別れる。

豊橋 酒屋さんでヨーグルトを食べる、店の奥さんが扇風機をあててくれる、食べ終わるまで雑談。

豊川 花屋の2階の喫茶店でイチゴ

ミルクを食べる。岡崎を過ぎ知立に入ったところだろうか、「手づくりのケーキとティ」の看板にまた魅せられて店内へ、サマーバスケットとレモンティを注文「モーニングを付けますか」と聞かれる。エ-ツ、まだそんな時間なのか。

桶狭間古戦場跡 近くのスカイラークにてチキンソテーとメロンの昼食、食べてばかり、名古屋も目の前なのでゆっくりする。

名古屋 名古屋の道はすごい、片道5車線も有る。だけど並木の葉が茂り標識が見えないのはいただけない。庄内川の所に来たので会社の主人に電話する。会議中とのことで連絡できず、無事庄内川の所へ着いたと伝言をたのむ、足が大分重くなってきた5kmが20kmに感じられる。右一宮、左稲沢の標識が3回見えてきた後に木曽川の濃尾大橋が現れた。

岐阜羽島 濃尾大橋を渡ると羽島だ、竹鼻に着いたので、会社から帰っているであろう主人の家に電話する「竹鼻に着きました。」「信州の兄が急死した、早く来てくれ、あわてずに自動車に気を付けて」と落ち着いた声、私だったら置き手紙してすっとんで行ってしまうのに。自動車に気を付けてなど人の身を案じる余裕など出来ないと思う。さすが男だ。主人の家に到着するとお風呂が沸かしてあり、汗を流し、着替えて車で信州へと向かう。残念ながら浦和からの岐阜羽島までの約450Kmの片道サイクリングで終わりとなりました。

〔インフォメーション〕

**第35回全国サイクリング大会案内**  
浜名湖で深めようサイクリストの輪  
をテーマとした全国サイクリングラリー  
が下記の通り開催されます。

期日 3年8月25(日)～26(月)

開催地 浜松市及び浜名湖周辺

宿泊地 浜松市館山寺温泉

参加料 JCA 会員¥12,000、一般¥14,000

参加定員 1,200名

参加資格 JCA・都道府県協会が認め  
た者で自己の責任でサイクリングの  
できる方、未成年は父兄の承認及び  
指導員の引率を要します。

参加申込 平成3年5月20日迄に所  
属協会に申し込む。

その他 要項必要な方は事務局まで申  
し出て下さい。

**婦人週間のご案内**

とき 1991年4月12日(金)

9:30 会場・10:00～15:30

ところ 埼玉会館小ホール

講演 女と男 - 今、新しい関係

(浦和放送局長 永井多恵子)

パートナーのさわやかデュエット

ヴァイオリン 森島松美 ピアノ 森島昭子

対談 しなやかに個性、のびやかに女  
と男 (小浜逸郎対江原由美子)

申込み方法 電話又はハガキで埼玉県

婦人行政課まで

〒336 浦和市高砂 3-15-1

☎ 048-824-2111(内線 2093)

「あとがき」

北村さんの寄稿文も今回をもって終  
了します。無理に原稿をお願いして書  
いていただきありがとうございました。  
原稿をワープロに入れている時、27  
～28年前の東北サイクリング・九州  
サイクリングでの事を思い出しました。

その時、受けた親切を少しでもお返  
しできたらと努力している昨今です。

たぶん協会会員の中にも長距離ツア  
ーをした人が多いと思います。今どき  
このようなツアーは交通事情もあって  
なかなかできないでしょう。

我々は忙しさや時勢に押し流され人  
とのコミュニケーションが十分とれない  
ず、自己判断でつまらない誤解を生ん  
でしまう事が多いようです。もっと我  
々は人との出会いや和を大切にしなけ  
ればならないと思います。

彼女の最後の文章のところにご主人  
に対する尊敬の気持ちがにじみ出てい  
てとても感激しました。

渡邊廣次記

《事務局だより》

事務局要員(敬称略)

3/31 藤本

常任理事会

4月16日(火) 18:30～ 会議室

役員総会

4月20日(土) 18:30～ 会議室

編集後記

ひさしぶりに水野久夫氏の原稿を掲  
載します。すずらの花が咲く頃、彼  
は札幌に旅立とのこと。浦和の寅さん  
の新天地での活躍を期待します。(K)