

静御前と狐忠信 (しずかみづねときつねのたけのこ)

【絵師】初代歌川豊国「年代」文化12(1815)年大巻(37.6cm×50.6cm)  
※実物は3月31日までふるさと発信館郷土資料館で展示中。今月は「義経千本桜」がテーマ。

春めく季節に合わせて、今月は歌舞伎の三大名作に数えられる「義経千本桜」。

「道行初音旅」を描いた作品を紹介し、場面は桜の名所の吉野(奈良県)。源頼朝に追われ、落ち延びる途中で生き別れた恋人の源義経を探し、吉野の山中にやってきた静御前。彼女が肌身離さず持つのは、義経から形見として渡された「初音の鼓」です。静が鼓を打つと側に現れる男性は、義経の忠臣・佐藤忠信。ですが実はこの忠信、子狐の「源九郎狐」が化けたもの。静が手にする初音の鼓には、この子狐の両親の革が張られていたのです。親を慕い、鼓の革となってもその側にいたいがため、静と共に旅をする子狐。それゆえ忠信は時々狐のような仕草を見せるのでした。



別れた恋人の源義経を探し、吉野の山中にやってきた静御前。彼女が肌身離さず持つのは、義経から形見として渡された「初音の鼓」です。静が鼓を打つと側に現れる男性は、義経の忠臣・佐藤忠信。ですが実はこの忠信、子狐の「源九郎狐」が化けたもの。静が手にする初音の鼓には、この子狐の両親の革が張られていたのです。親を慕い、鼓の革となってもその側にいたいがため、静と共に旅をする子狐。それゆえ忠信は時々狐のような仕草を見せるのでした。

自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介

いきいき体操(大波上)

私たちのサークルは青葉山をながめ、近くには日本板ガラス舞鶴工場がある大波上集会所を拠点に活動しています。発足8年目で、市の「Salondeすところ」を利用し、毎週一回金曜日に体操を実施しています。最初は、男性の参加も5、6人ありましたが、今は女性ばかり15人ほどで活動しています。時々、先生に褒めてもらつとやる気のみなぎります。私たちのサークルでは、参加者の希

望があったので、先生と相談をして、1時間の体操に加えてその後30分間の有酸素運動をして締めくくっています。体操を継続することで、腰痛・肩こりなどが治り、筋力がつき、畳・敷居のへりなどにつまづかなくなりました。他の地域からの参加もあり、体操だけでなく、情報交換もできるので楽しみです。



掲載団体を随時募集中 問 広報広聴課 (☎66・1041)  
自治会・ボランティア団体・学校・サークル団体などの活動を紹介(応募多数の場合選考)。下コードからアクセス可。



広報クイズ

クイズに答えて素敵な商品を当てよう！

舞鶴の特産品やお土産などを抽選でプレゼントします。問題の○に当てはまる文字や数字をお答えください。下記は紙面の中。

問題1 〇〇歳以上の人からワクチン接種開始

【広報まいつるアンケート】

■「広報まいつる」の内容の満足度は、次のうちどれですか？

- ①大変良い ②良い
- ③不満 ④大変不満

■広報まいつる3月号で興味・関心を持った記事は何ですか？

■いよいよ始まるワクチン接種、あなたは接種を希望しますか？

【応募方法】

- ①はがき(T625・8555)住所不要舞鶴市役所広報広聴課(〒840-0801)か「市ホームページ応募フォーム(左コードからアクセス可)」で①クイズの答え②「広報まいつる」アンケートの回答③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙や市政への意見などを記入し、3月25日(休)消印有効までに広報広聴課へ。
- ※応募は1人1通。当選者は全問正解者の中から抽選のうえ決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。
- ※お寄せいただいた感想、ご意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

3月号プレゼント  
GrandBerry Farm(株)イチゴを5名様にご賞品



引上のガソリンスタンド、田中産業(株)西舞鶴SSで昨年11月から販売が始まったイチゴ。真っ赤で肉厚なその実からは、甘みが溢れ出ています。

提供: GrandBerry Farm(株)  
〒福井11-800-28 ☎75・3100

- ①水の流れ ②保険
- ③2



簡単レシピで手軽にヘルシー  
まいつるレシピ帖

コロナ対策料理 第5弾  
サワラと大根おろしの  
変わり和え

Vol.57



1人分約226kcal 塩分約0.8g  
舞鶴の食材: サワラ、ダイコン

材料(4人分)

- ◆サワラの切り身…6切れ(300g)
- ◆オリーブ油…大さじ2
- ◆片栗粉…大さじ2
- ◆レモン汁…小さじ1
- ◆パセリ…少々
- ◆ダイコン…240g
- ◆レモン(半月切り)…4枚
- ◆オイスターソース…大さじ2
- ◆酒…大さじ2
- ◆カレー粉…小さじ1

作り方

- ①ダイコンは皮をむいて擦りおろす。サワラは小骨を取り除き、一切れを横半分に切って全体に片栗粉をまぶす。小さな器に(A)を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、サワラを皮目を下にして並べ、両面がきつね色になるまで焼き、キッチンペーパーの上に取り出す。
- ③フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、(A)を入れて火にかけて②を戻し入れて味を絡ませる。大根おろしとレモン汁を加え、煮ながら全体を和える。
- ④器に盛って、レモンの半月切りとパセリを飾る。

「舞鶴の旬の特産さかな」にも選ばれているサワラは11月～3月が食べ頃。抗酸化作用があり、動脈硬化や皮膚・血管の老化を防ぐほか、免疫力を高めウイルス感染予防が期待できます。ダイコンは、消化酵素が多く含まれ、腸の動きを整えてくれます。栄養満点カレーの風味が食欲をそそる一品です。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)