



濱野和守さん
(下町二区)

昨年10月25日から27日まで茨城県の自動車安全運転センター安全運転中央研修所で、第40回全国トラックドライバー・コンテストが開催され、トレーラーの部で優勝した、株式会社バンテック宇都宮営業所勤務の濱野和守さんにお話を伺いました。

大会の趣旨は、「交通事故ゼロ」を謳っており、競技は、学科・整備点検・運転技能の3種目の合計千点満点で争われるものです。今回で2回目の全国大会出場の濱野さん。トレーラーの部には各都道府県の代表28名が参加し、濱野さんは965点を獲得して見事優勝しました。優勝したときのことをたずねると、「日頃の安全確認、日常点検を毎日欠かさずやらなければ優勝できない。大会に携わった人たちに感謝を申し上げたいです。」と話していました。

全国大会に出場するには、無事故・無違反であり、県の予選を勝ち抜かなければなりません。普段安全運転

今月の輝ける星

で心がけている点は、「スピードを出さない」、「車間を空ける」、「死角に注意する」、「夜間の安全確認」さらに「道路交通法に則って運転すること」を意識しているとのことでした。

1月15日に、総理大臣官邸を表彰訪問した際には、麻生総理大臣も大型免許を所持しており、トレーラー

運転の難しさを知っていたため、濱野さんの運転技術の高さに感心していたとのことでした。

株式会社バンテック宇都宮営業所の関係者は、「濱野さんの優勝は、会社としてもとても名誉なこと。」と会社全体で濱野さんの優勝を喜んでいました。

今後、この優勝をどのように活かしていきますかとたずねると、「後輩の教育・指導をしていきたいです。また、交通事故ゼロを目指して、地域に協力していければと思っています。」と意気込みを語ってくれました。



わが町健康応援隊！食改です ～ニラを使った料理を食べよう～

【ニラとツナのおろし和え】

今回は、上三川町の特産品である『ニラ』を使った料理を紹介します。ニラには、疲労回復の働きや体を温める効果がありますのでカゼをひきやすい人にお勧めです。

また、大根にも体をあたためる効果があり、さらに消化を助けてくれる効果もあります。

今回は、酢やゴマの風味をいかした『ニラとツナのおろし和え』を紹介します。



- 材 料
- ツナ缶(ノンオイル) 1 缶
 - ニラ 濱……………1.5束
 - 大根…………… 200 g
- 濱調味料
- 酢……………大 2
 - 砂糖……………小 1
 - しょう油……………小 1
 - 塩……………小1/3
 - すりごま……………大 1

- 濱 ■ 栄養価
- エネルギー…59kcal
 - たんぱく質…7.5g
 - カルシウム…63mg
 - 脂質……………1.4g
 - 鉄分……………0.9mg
 - 塩分……………1.1g

★作り方★

- ①ニラは4cm位に切り塩少々を加えた熱湯でさっと茹で水気を切っておく。
- ②ツナは汁気を切り、身をほぐしておく。
- ③大根おろしを作り水気を切っておく。
- ④調味料を合わせ、合わせ酢を作っておく。
- ⑤食べる直前に食材を和えて器に盛りつけ合わせ酢をかける。