

— 熊本地震お見舞 —

最大震度7の熊本地震の発災により被害に遭われたすべての皆さまに、心よりお見舞申し上げます。
7月28日以降も連日有感地震が続いています。酷暑の停電、断水は、不安や疲れを長引かせ心休まる事が無く地震の後片付けもままならない事と思います。色々な形で支援の輪が広がっています。私たちは募金など出来ることから始めたいと思っています。



推しの本 ㊟

シェルパ斉藤の
還暦ヒッチハイク
(わたしの旅ブックス)

斉藤政喜(著)
出版社：産業編集センター
紀行作家でありバックパッカーでもある著者が数多くの旅の中でも著者が還暦を過ぎてからのヒッチハイク旅をとりあげ、ユニークでドラマチックな旅紀行を掲載。

快適なヒッチハイク旅をするためのノウハウを公開。

【目次】からの抜粋

●還暦ヒッチハイク●25年目のヒッチハイク行—東京から熊本へ●東北横断ヒッチハイク●僕はこんなヒッチハイクをしてきた●忘れ得ぬ人々●犬連れのヒッチハイク●海外ヒッチハイク●ヒッチハイク攻略マニュアル●服装●場所選び●時間帯●ヒッチハイクの方法●コミュニケーションの取り方

著者について 1961年長野県生まれ。紀行作家であり、地球を自由に旅するバックパッカー。1990年に東海自然歩道を踏破する紀行文を月刊誌ビーパルに執筆。『シェルパ斉藤』のペンネームで連載を開始する。以降、アウトドア雑誌を中心に紀行エッセイを長期連載中。『犬連れバックパッカー』『シェルパ斉藤の親子旅 20年物語』『シェルパ斉藤の行きあたりばっ旅』など、著作は30冊を超える。

Amazonの感想 還暦でヒッチハイク？読んで納得。
この本は、シェルパ斉藤さんがヒッチハイクで出会った出来事を綴った、選りすぐりのエピソード集。還暦以上の人に向けた「ヒッチハイクのやり方」を教える本というよりは、実話をもとにした短編小説のようだ。作家と一緒に旅をしている気分にもなる。

SUIKA SENIRYU

クォーターだったスイカもブロックに 泉心
スイカ割り怯えてできたタテの縞 月の裏
スイカって水分補給の天才じゃ？ 犬と犬
爺ちゃんはスイカに醤油がうまいらし 花うらら
スイカバー箱買い すいかじゃもうアカン 柳リバ
スイカ太郎入ってそうなツヤとハリ ままこ
近所より畑に食わせるスイカ爺 やおきす

え〜っ ありえない！ 原発のド素人的維持管理

2026年5月8日 関西電力美浜原発3号機で蒸気漏れが発生し、原子炉を手動停止しました。タービンを格納している室の一部破損とか。写真が公開されました。このキャップは1976年の運転開始以降、一度も取り替えや補修工事をしていなかったそうです。住宅・マンションでも、種々のビルでも、給湯設備を50年も点検・部品交換してないってことがあります？



ましてや 高温・高圧の蒸気が館内を通る危険な蒸気管。穴が開いた部分の付近は、当初 20mm あったはずの鋼鉄の管が、なんと2mm になっていたとのこと。浜岡原発では地震の大きさを小さく見積もる不正発覚、柏崎刈羽原発では制御棒引き抜き時に警報が正常に作動しないトラブルや、中性子を計測する機器が正常に働かないトラブルが相次ぎました。すべてこの1年の出来事。電力会社の皆さん、原子力発電という超危険な施設を動かす技術と自覚を持っていない。こわっ!!

納豆



Aさんは納豆が、それほど好きではありません。しかし、納豆は血液をサラサラにするし、骨の健康にも良いし、多数の栄養をバランス良く含む健康食品なので食べなければと納豆を買うのですが、3パックのうち1パックは必ずダメにしまいます。もったいない!

納豆なにまぜる？

あぶら…オリーブ油・アマニ油・ラー油プラス
おつまみとして…イカ納豆・キムチまぐろ納豆
ギョーザの皮で巻いて焼く
キムチ…キムチとゴマ油・キムチとチーズ入り
キムチ納豆を豆腐のにせる
カレーを入れる・千切りキャベツと納豆マヨあえ
麺類…そうめんつゆに納豆・大葉・みょうがを入れ
サバみそ缶やツナ缶を混ぜ、ひっぱりうどんに。冷も温もいける。
さっぱり…おろし生姜・もずく・青菜漬け・
大さじ1の酢とゴマ・梅干しいれる

Aさんは色々トライしてみると言っています。
◎砂糖を入れるとよくねばる。◎酢を入れるとふわふわに泡立つ。