

男の新聞

OTOKO NO SHINBUN

三重一般同盟青年委員会 A A O

津市栄町1-891 三重県勤労者福祉会館内
(TEL 059-226-9311 FAX 228-6109)
発行：編集責任者 長田和也

機関紙「男の新聞」vol.30 [2026. 4. 28]

AAOとは……A: Amusement (楽しみ) A: Asking (求めて) O: Organization (組織)

OUTDOOR in 鈴鹿のお知らせ

今年もAAO・ひまわり合同アウトドア行事「スポーツイベント&BBQ」を
ダイセーフォレストパーク(鈴鹿青少年の森)にて開催します。

今回のスポーツは「玉入れ大会」です。優勝賞品をチームの力で掴みましょう！！

BBQはアルコールもあります！！交友をどんどん深めましょう！！

皆様のご参加をお待ちしております。 AAO委員長(長田)

日 時：6月 6日(土) 10時～

場 所：鈴鹿青少年の森

内 容：玉入れ大会&BBQ(雨天決行)

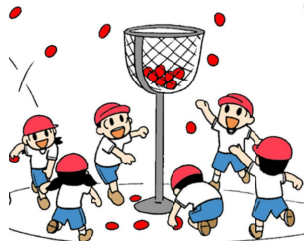


玉入れ大会

ちょっと童心に帰って楽しめる「玉入れ」を行います！
チームに分かれて、制限時間内にどれだけ多くの玉をカゴ
に入れられるかを競います。
シンプルなルールですが、
意外と盛り上がる人気種目
です。軽く体を動かしたい方
やパワーがあり余っている方
も、みんなでワイワイ楽しみ
ましょう！

*雨天時は別のゲームを
検討中です。

熱中症対策は
完全に！
(水分補給など)



【会場案内】



青年委員会AAO HP

<https://domei.org/AAO-top1.html>
※三重一般同盟HPからもご覧いただけます。

イベント報告等UPLしています。
ご意見・ご要望お待ちしております！

常勝軍団が帰ってきました

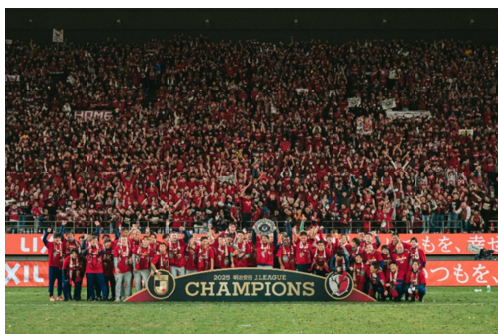
2年前のコラムを覚えていますか？あるJリーグの紹介をしました。それは鹿島アントラーズです。

2016年を最後に優勝できていませんでしたが、2025年のシーズンに9年ぶりのJリーグチャンピオンに返り咲くことができました。

これで国内タイトル20冠目となり、今年は国内タイトル全制覇とアジアを舞台とするアジアチャンピオンズリーグの優勝を目指し、常勝軍団の名を取り戻してくれるでしょう。

その姿をぜひ満員のスタジアムに足を運んで応援しましょう！

じっくり楽しめる座席から、熱狂的なゴール裏の座席まで様々あるので、自分のスタイルに合わせた観戦方法を見つけてみましょう！！ オーシー(谷下)



オクラ × 納豆ねばねば爆弾そうめん

今年も酷暑が予想される中、夏バテ気味になる方も多いと思います。そこで、夏を乗り切るそうめんのアレンジレシピをご紹介します。栄養をしっかりと取り、この夏を乗り切りましょう！

【材料】	
そうめん	1束(約100g)
オクラ	4本
納豆	1パック
卵黄	1個
★調味料	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ1
醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



【作り方】

- ①オクラの下処理
 - ・まな板の上で軽く塩(ひとつまみ)を振ってコロコロ転がす(産毛取り)
 - ・沸騰したお湯で40~50秒茹でる
 - ・冷水で冷やして5mmくらいに輪切り
- ②そうめんを指示通り茹でる(だいたい1分半から2分)
 - ・茹でたらすぐ冷水でしっかり洗う(ぬめりを取る)
 - ・水気をしっかり切る
- ③仕上げ
 - ・納豆に付属タレを入れる
 - ・オクラ投入
 - ・★調味料を混ぜたらそうめんと和える
 - ・オクラ×納豆と卵黄を盛り付ける
 - ・お好みトッピングでミョウガ、キムチ、ゴマ、刻み沢庵など

扇港電機(細川)

バイクの魅力

皆さんは自転車に乗れますでしょうか？

幼い頃、自転車に乗りたくって練習しませんでしたか？

なぜ自転車に乗りたくなかったのでしょうか・・・

それは自転車は人間が走るより速いからかも知れません。そして自転車よりもっと速い乗り物であるバイクに興味を持つ、あるいは自動車に興味を持つようになる！！



子供の頃、私は車のおもちゃが

好きでした。それはこの欲求からくるかっこよさを感じたからです。

ここで自転車よりも速く走る自動車に普通の人は興味がいきま

ず。バイク(オートバイ)は自転車の延長のようなもので、速い

乗り物に憧れるのが人間の欲求の1つなのかも知れません。

私もバイク乗りの1人です。『SR400』というバイクをご存知でしょ

うか？世の中がどんどん進化していくな『変わらないままでいる』

ことを何よりも意識したバイクの1つです。そんな独特な魅力に惹

かれ、私も『自分であり続けること』を意識するようになりました。

乗り物ですらより良く進化していくなか、少しぐらいは『変わらない

物』を持つのも人間らしいなと感じます。

今回は少しバイクについてお話させていただきました。

皆さんもバイクに興味がありましたら、ぜひ1度試しに乘ってみて

ください。

オーシー(高橋)

ベトナムを訪れて感じた旅の魅力



先日、ベトナムを訪れる機会がありました。街中を走る無数のバイクや人々の勢いある声と動きに圧倒され、現地の方たちのエネルギーを肌で感じました。

物価が日本より手頃で、フォーやバインミーといったローカルフードが安くて美味しいのも魅力でした。

今回の訪問で、少し足を伸ばすだけで日本とはまったく違う景色や空気に出会える、という海外旅行の面白さを改めて実感しました。

限られた滞在時間では物足りなかったのですが、次はもっとゆっくり滞在して、別の街も訪れてみたいと思っています。皆さんもぜひベトナム



や他国への旅行を検討してみたいかがでしょうか。

センコーアドバンス(松井)