

No.179

公民館だより

令和5年11月

宮津市字由良
由良の里センター内
由良地区公民館

姿勢をよくすると健康になる

由良地区公民館長 千坂 幸雄

姿勢が良いとカッコよく若々

しく見えるだけでなく、集中力を発揮し、足腰に負担がかからず、又、内臓にもよく、良いことばかりで何年も前から心掛け、私が現役の時には、立腰を生徒と一緒にやっていました。(立腰とはヘソを前に出し、お尻を後ろに引いた姿勢)

ところが、最近筋力の衰えもあり、良い姿勢を保ち辛くなりました。由良地区の先輩方に接するとき、年と共に姿勢の悪さ(特に背中が丸くなる)が気になっていきます。いつまでも姿勢を良くして若々しく元気に過ご

していただきたく思います。

そこで今回は、姿勢を良くする体操をいくつか紹介いたしますので少しでも実践していただければありがたいです。自分に合った体操(行ってみて気持ち良かった体操)を見つけてみましょう。(言葉だけの説明なのでわかりにくいと思います。)

「この体操やってみてください」
えて」と声をかけてください)

1 壁に後頭部・背中・お尻・かかとを付けた姿勢(これが正しい姿勢)をとり、その姿勢のまま20歩あるく。又壁に同じ姿勢をとり20歩あるく。

2 仰向けに寝て、背中の下に

大きめのボール又は座布団をたたんで入れ、両手のひらを上に向け少し広げる。顎をあげる。両足は膝を立てる。3分から5分同じ姿勢を保つ。

3 両足は肩幅に広げ正しい姿勢で立ち、両腕を頭の上でつかみ合い、左右に引っ張り合う。10往復行う。その後、両腕を後ろで組み、左右の肩甲骨を近づけた状態で両腕を上

に引き上げ、下ろす。これを10回行う。2セット実施

4 両足は肩幅に広げ正しい姿勢で立ち、両腕を体の前で組み、その輪の中に頭を入れ背中の筋を伸ばす。次に両手を離し、肘を曲げた状態で後ろに引き、胸を張る。このとき肩甲骨をしっかりと寄せるようにする。10回繰り返す。

5 両足を広げて膝を曲げながら腰を下ろし(股割り)、両手で両足首をつかみ、手を離さないで左右に移動し、足の裏の筋をのばす。10往復

6 腕を下ろした状態から体の

前で組み、組んだままで腕を頭の上まで上げながら息を吸い込み、顎をあげて上を向く。顎を引き、腕を下ろしながら息を吐く。3セット実施

7 両足を前後に大きく広げる。このとき前足は膝を曲げ、後ろ足は5本の指でしっかり支える。両手を着き、腕立て伏せを5回する。次に後ろ足を親指側に5回倒す。足を変えて同じことをする。これを2セットする。

8 両足を肩幅に開き、胸を張り、腰を伸ばした状態で(決して腰・背中を丸くしない)、前に倒せるところまで倒したら10秒間姿勢をキープする。

9 両足を肩幅に開き、両肩を後ろ回しする。このとき、出来るだけ大きく前・上・後ろ・下と回す。肘を曲げて行う。10回まわす。

「継続は力なり」

行事報告

主事 千坂 昌子

ニュースポーツ

実施日 7月16日(日)

参加者 21名

(内 子ども3名)

内容

- ・モルック
- ・ユニボッチャ
- ・ファミリーバドミントン

9時に、はまの子体育館集合。ラジオ体操でからだをほぐします。9時20分よりグラウンド楠の木陰にてモルック開始。的を2か所作り、4チームで競いました。

その後体育館でユニボッチャ、ファミリーバドミントンを楽しみました。

11時15分散の運びとなりました。

参加者からの感想を紹介します。

・モルックが面白かった。



休憩中

・暑かったけど楽しかった。
・どのスポーツも分かり易く楽しめた。
・久しぶりのスポーツでしたが機会があれば参加したい。
・大勢の人が集まってすると良く、楽しかった。
感想、ありがとうございます。体を動かすことと人と関わることのたいせつさが学べる機会となりました。

盆踊り

実施日 7月29日(土)

参加者 60名

今回、初めての試みとして、由良ふるさと祭の一環として行いました。

踊り題目

- ・由良小唄
- ・えいへいや踊り
- ・宮津節

指導 えいへいや踊り保存会様
18時30分、中央海水浴場にて盆踊りの開始です。2回通しで踊ります。2回目は海水浴客の方々も参加され、それはそれは楽しく賑やかな大きな輪になりました。

盆踊り実施に際しましては、

ニュースポーツはルールも簡単で、小さな子供から高齢の方まで無理なく楽しめるスポーツです。
体を動かすことこそ大切で、機会があればどんどんご参加ください。

えいへいや踊り保存会様のご指導でこの日の為に2回レクチャーを受けています。

また、由良自治連合会長様や浜野路自治会理事様方のご協力を頂きまして大変嬉しかったです。

全公民館役員の方々には、16時になりましたも日中38度の熱波冷めやらぬ中で、櫓たてや、提灯の設営にと大変ご尽力を頂きましたことを心より感謝申し上げます。



はまの子グラウンド 除草作業

実施日 8月28日(月) 9時～

参加者 ターゲットバードゴルフ協会 15名

実施日 9月3日(日) 17時～

主催者 由良地区公民館

共催 由良自治連合会

参加者 バレーボールクラブ

松寿会

由良住民有志

全 50名



グラウンドや体育館回り、遊具の周辺を大変綺麗にしてくださりました。安全で安心して使わせていただけます。
お疲れのところ、ありがとうございました。

天橋立ツデー ウォーク

実施日 9月30日(土)

参加者 8名

島崎公園から真名井神社往復



の10キロコースに参加しました。
この日は朝から汗ばむ晴天に恵まれました。

丹後一の宮籠神社まで全員で一緒に歩き、その後は各自のペースにお任せです。みんなで話をしながら歩いたので、楽しくていつのまにやらゴールをしていました。但し、歩数は2万歩超えです。汽船に乗船できたのも楽しい思い出の一コマです。

参加者の感想は皆さん楽しく、良い思い出になったとのことでした。



した。
次回はもっと多くのご参加をお待ちしています。是非、一緒に歩きましょう。

自分で決め、自分で考える

栗田小学校 教頭 谷川 貴 昭

猛暑だった夏から朝晩が肌寒いくらいの日々となった今日の頃です。登校してくる子どもたちの服装も長袖に変わり、季節の移り変わりを感じています。二学期も一学期同様、「Challenge & Smile」で栗田小学校の教育活動を進めて、教職員一同、子どもたちが、自分で考え、行動できるようサポートしています。

自分で考えて、行動している子どもたちの様子をお伝えします。日々の学習において、どんな目標をもって学習に取り組むか、学んだことをさらに活用できるようプリント学習やタブレット学習を自分で決め、

Challenge しています。マラソン大会に向けた練習の朝マラソンは、自主参加としました。もちろん走る周回も自分の目標に合わせて、自分で決めます。自分で決めたことから、しんどくてもやり切ろうとする姿がたくさん見られるようになっていきます。

一学期の終わりには、『栗小フェスティバル』を高学年が中心に企画運営してきました。ここでは、五・六年生が、それぞれのお店でどんなことをするかを考え、同じお店の担当になった子どもで協力して、材料を集めたり、商品の準備をしたりしました。この『栗小フェステ

イバル』は、お店に来てくれた人をどうやって楽しませるかということを目標に子どもたちがそれぞれのお店で工夫をしていました。お店を巡る時は、三年生が低学年のリーダーとして一・二年生をそれぞれのお店へと連れていき、さらに、一・二年生が迷わないように手作りの旗を持って案内をしました。なるべく効率よく回ることができるよう順番を事前に決めつつも、混み具合を見て空いている方へ案内している姿に、感心しました。お店の子どもたちが、力を合わせて一つの目標をもって頑張っている姿はとても頼もしかったです。自分のことだけではなく、相手のことも考えて行動をしていくことで、みんなのSmile が生まれる学校となっています。

最後に、地域の方々にもお世

話になっていくことが、子どもたちの頑張りにつながっています。今年度も学校運営協議会の方と力を合わせて栗田学院の目指す子ども像の実現に向けて取り組んでいます。登下校のあいさつや陸上運動・海水泳等の指導サポートや読み聞かせボランティア等たくさんの方の力をお借りして子どもたちの力を伸ばすことができています。他にも企業を訪問し地域の産業について学習したり、歴史・文化について話を聞かせていただいたりしました。子どもたちにとって、すべてが貴重な経験となり、宮津市を誇りに思える学びとなりました。ありがとうございます。

二学期・三学期も子どもたちが何事にも Challenge し、どんなときにも Smile で過ごせる学校を目指します。

車社会にさよならして

飯澤 登志朗

昨年12月運転免許を自主返納した。

最近、高齢者の交通事故が多発、社会問題となり新聞やテレビで放送されている。自分も90歳になることを自覚し返納に踏み切ったが実際に返納して即不自由を実感している。

20歳代から車依存の生活に慣れてしまった日常生活、各地旅行も楽しんできた。

思い出せば切りがないが、そんな生活にも別れて新しい生活が始まった。

田舎では医療機関への往復、買い物に不自由を少しでも和らげようと考えてもひとりでは出来ないことが多い。

自主返納した翌日から寂しい、情けない、これからは？・・・

そんな日が続いた。そんな落ち込んでいるとき救いの手があった。

由良地区で取り組んでいる有償運送や丹鉄200円乗車は高齢者にとって有意義な取り組みで感謝している。また毎週利用しているデイサービスでも職員が暖かい励ましの言葉をかけてくれた。

しかし、外出機会が減少して直ぐ気付いたことがある。足腰が弱ってしまう。買い物に行つて店内を歩いただけで息切れする。掃除機で部屋をウロウロしても肩で息している。こんな弱い体やったかな、もう少し動けた筈では・・・

今年は3年ぶりに敬老会が開催された。自分も久し振りに旧

知の人たちと出会えることを楽しみにしていたが、前日に発熱し急遽欠席した。

コロナやインフルエンザが流行していることもあり欠席したが幸い陰性で安心した。全国では休校等が続き何時になったら安心できるのか不安である。

全国で80歳以上が10・2%と高齢化が顕著に上昇を続け、田舎に限らず都会でも空き家問題が深刻である。

楽しいこともある。アレである。阪神タイガースの岡田監督の発言から流行語にもなっているアレで見事優勝した。若い時からファンの自分には嬉しく楽しい時間を過ごすことが出来た。

運動と言えば地区運動会や各種球技大会がある。由良地区では四部対抗で長い間盛会裏に開催されてきたが若い人の減少もあり開催不可のようだ。

キャッチボールをする子供も見かけないし海水浴を楽しむ家族連れも減少している。

車社会にさよなら。不便でも今更振り返っても仕方がない。出来ること必要なこと、そして人に迷惑を掛けない。そのことに留意して残り少ない人生を送りたい。

卒寿の戯れ言ご笑読あれ!!



平成29年地区運動会

今回のテーマ

祭

今から50年前、由良に嫁いできて初めての秋、由良神社の御輿を見ました。

沿道に待っていると青年のたちが担いだ御輿が勢いよく目の前を通り、鈴の音とワツシヨイワツシヨイと言う声が青空に響き、笑い声やにぎやかな声が子ども達からも聞こえて、何と祭って良い行事だと思ったものです。今も大好きです。

由良神社での奉納太鼓を見たのは何年か後でしたが、祭の厳かな一連の神事に今も圧倒させていたれています。

ニックネーム…NON

今年は久しぶりに御輿行列もあり、うれしく思いました。

若い人たちも帰省して参加、久しぶりに見る顔、イケメン兄さんになってびっくり!!思わずニッコリ、ほほえましく見ていました。

午後の奉納太鼓、一週間頑張って練習してくれてありがとうと感慨深く見えました。

また、「けいごのおじさん方もがんばれー!!」とも思っ見ておりました。

お祭りができたこと良かったですね。

ニックネーム…すだちくん

10月に入ると太鼓の音が聞こえてきます。

なんだかワクワクしてきます。

今年は家族が御輿の担ぎ手で参加し、親戚が集まり、賑やかなお祭りとなりました。
ニックネーム…ワクワク

お祭りの思い出は、子供御輿と太鼓、子供が小さい時によく後ろをついて歩いたことです。肌寒さや日中の暑さを感じながら季節の変わり目も楽しんでいます。今年はいに家族が笛でデビュー、笛チームのリーダーを目指すのかな。これからも賑やかで楽しいお祭りが続きますように!

中西

「由良海岸を彩るふるさと祭」夏の暑い夜でした。海風はとても涼しく吹いてくれます。多くの人が海岸に集い、盆踊りに花火に楽しんでいました。手持ち花火では、小さな子供達のはしゃぐ声が響きます。打ち上げ花火では、目の前で大きな花火が弾け、歓声があがります。クライマックスは見事で、由良海岸の夏を彩っていました。

ニックネーム…はまゆう



私は浜野路のもので、由良神社の祭は子供の頃から参加しているのだから分かってはいるつもりですが、脇地区奈具神社の祭は知らない。下石浦や上石浦にも神社がありますが、どんな祭をしているのだろうと思っています。由良の歴史をさぐる会でさぐってみてはどうでしょうか。

ニッケネーム…ゆらあい

「タントントン」祭本日の10日前になると聞こえ始める軽やかな太鼓の音。夕食を口に運びながら味覚が踊り始めるのだ。祭り当日に向かって日々上達していく音が心を弾ませてくれる。練習場の周りで祭に満ちた大人が感謝の心で見守っていることをお伝えしたいものです。

ニッケネーム…ゆらこまち

旧由良神社拝殿前で子供歌舞伎



旧由良神社拝殿前で子供歌舞伎



昭和初期 芸屋台で子供歌舞伎



平成27年屋根の吹き替えを中心に修理が完成した浜野路自治会の芸屋台。
秋の例祭前日に青壮年会主催、子供会が協力して浜野路を太鼓をたたき、笛を吹きながら巡行している。

由良が光り輝いていた時代(22)

由良の歴史をさぐる会 加藤 正一

金毘羅神社(脇地区)

金毘羅神社

金毘羅神社は一般に知られる
主祭神は^{おおものぬし}大物主神。
ご利益は海上安全が挙げられる。

宮津市 北前船日本遺産

「荒波を越えた男たちの夢が紡
いだ異空間」北前船寄港地・船
主集落」由良の金毘羅神社は
構成文化財の重要な部分を持つ
神社。構成要素の中身は①由良
の船絵馬群(計四十三点)その
中で金毘羅神社には奉納絵馬二
十三点、②海上安全刻印入の鳥
居、が含まれる。その他廻船に
関わる祈禱札、今はないが、覆
い屋の格子戸に結びつけられて
いた髪の毛(無事を祈って奉納
された鬘?)船稼業には欠かせ
ない神社であった。



海上安全(明治九年六月)

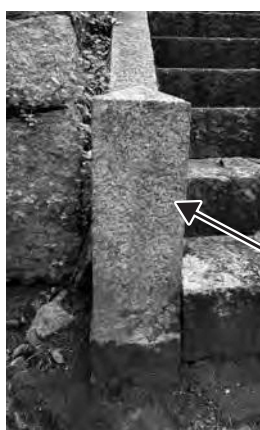
最下段の石段

文久四年・□□□・

(一八六四年)



□□・刻印あり 米屋九郎兵衛



文久三年 他にも刻印あり?

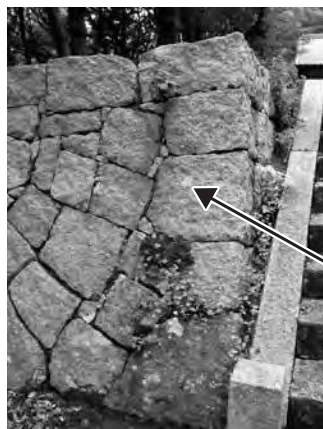
尚、鳥居を奉納したのは、

小林善次郎

小室治左エ門

中井與八 と刻印あり。

・上段テラスに上がる石段柱両
石段両側の柱にも刻印読めず。



芸術的石積ここに刻印ありと云
われる。(三上家?)

社の中に多数の祈禱札に混じり
文久二壬戌年(一八六二)八月
吉日の棟札。(由緒書)



大檀那大梵天王田邊城主牧野豊前守
「奉造宮由良山金毘羅大権現御
社一字 丹後由良村 文久二年
八月十五日」
勸進者帝釈天王 大願主別当由良山
如意密寺

裏面



この面に書かれている文は、公
民館だより第一七六号(令和四
年十一月発行)の濱本善彦氏著
「脇の金毘羅さん」に正確に転
記されており又翻訳も実によく
されているのでここに転記させ
てもらう。

「桃嶋金毘羅権現古ヨリ勸請有
シ見エテ往古ヨリ船中安全ノ為

講ヲ結テ尊信スト雖舊記無テハ
其権興知ヲナシ今世ニ残リシ唯
講ノミ也、抑此嶋ノ澳受ノ小嶋
ニテ風波烈シク元来巖松ハカリ
嶋ナレハ神祠數度烈風ニ破壊シ
終ニ無トナリシ、後ハ但嶋ヲノ
ミ神鉢トシ尊崇スルナリ於是近
来有志ノ輩相謀テ神祠ヲ再興セ
ント發起ス、熟思フニ此嶋ハ海
中故風濤荒キ時ハ参詣ナラス粵
同シ字ノ山アリ依テ神祠ヲ此山
ニ移シ奉レバ驅リ暇今風濤凜ト
テモ志シ至レバ参詣モ自在ナリ、
陸地故自ラ庭艸結縁ノ徒モ多ク
利益廣ガランヲ想ヒ改メ勸請シ
奉リ、殊ニハ御領主君御武運長

久及ビ村内安穩船中幸福威力祈
奉

所也、仰願者由良山金毘羅尊
神・諸從神、吾等カ正信ヲ哀愁
納受シ和光同塵ノ奇特ヲ施シ賜
リ所願成就圓滿セシメ給、敬白
上件神祠再建ノ因由ヲ不朽ニ傳
エテ為其概ヲ記スル者也、十
方施主災障消除、福寿増長」

翻訳

「桃嶋金毘羅権現は、古来より
船中安全の為に講を結んで信仰
しているが、古い記録はなく由
緒は不明であり、今はただ講の
みが残っている。そもそこの
島は、沖合の小嶋の為に風波が
激しく、元々は巖と松ばかりで
あり、神祠は何度も激しい風を
受けては破壊され終には無くな
った。その後は、桃嶋自体を御
神体として尊崇する形となった。
そこで近頃には有志の者たちで計
画し、神祠を再興しようとして発起
した。つくづく思うに、桃嶋は
沖合にあるために風や波が荒い
時には参詣することができない。

ここに同じ字にある山に神祠を移せば、もしも波風が激しい時でも自由に参詣ができる。

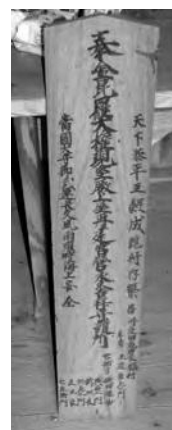
また、陸地故に自然と庭の草木や、結縁を結ぶ人々も多くなり、利益も広がるであろうことも思い返して勧請した次第である。特には、領主の御武運が長久に及び、村内の安穩や船中の幸福を祈り奉る所である。由良山金毘羅尊神・諸従神へ仰せ願うことは、私達の正信を哀れ愁いてお聞きいれなされてその靈験を施しになり、所願を十分に成就させて下さい。敬白前述の神祠再建の由緒をいつまでも伝えて、その大略を記すところである。全ての施主の災障を消し除き、福寿を増長することを願う。

かつて金毘羅神社は奈具海岸の桃嶋にあった。

大願主別当由良山如意密寺とあり、もしかすると、すべての棟札に書かれている訳ではないが、由良山は如意寺の山号であり由

良山金毘羅大権現は如意寺の管轄下にあったことが考えられる。

その他 棟札二

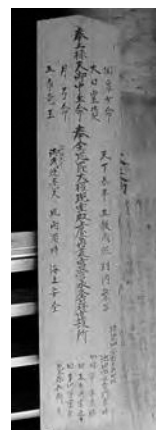


奉金毘羅大権現□□上屋再建
宮宮永久吉祥守護所
当国太守武運長久風雨順時海上安全
年寄り 左近吉左工門
世話方 磯田隠居
與左衛門
新四良
平左衛門
庄五良
七左衛門



文久二年壬戌八月吉日

棟札三



奉上棟御中生命奉金毘羅大権
現宝巖上屋再建宮永久吉
祥守護所

裏面



文久二壬戌
上梁銘文
八月吉祥
敬白

三点の棟札がある。

この他(讃岐の金毘羅さん)奉納祈禱札(計十二点)



弘化四年九月(一八四七)
奉修不動明王護摩供二夜三日
船中安全祈攸 金光院7点



明治五年三月(一八七二)
金刀比羅宮奉二夜三日祈禱海
上安全祈攸 本宮3点
他 寺院2点

金毘羅神社移転建立文久二年より古い祈禱札が五点あり、金毘羅神社建立後奉納された

祈禱札の詳細は公民館だより
令和四年三月（第一七四号）
参照
奉納船絵馬（計二十三点）



元治二年 （一八六二）
中伊勢丸 七〇〇石
奉納者 山家屋市蔵

明治十七年九月（一八八四）

宝求丸 六五〇石
奉納者 加藤長助

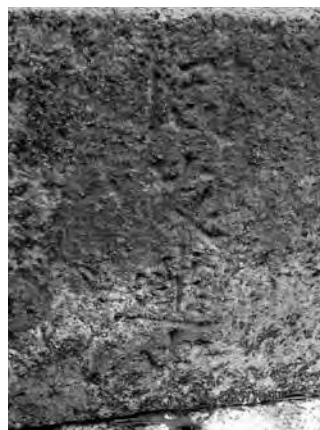
船絵馬の詳細は公民館だより
令和三年十一月（第七十三号）
参照

参道狛犬



今にも飛び掛かるようなユニークな参道狛犬である。

狛犬の台座に刻印
同友連中



刻印？



常夜灯 昭和の初め頃まで点灯されていたと伝えられる。



社前のテラスと一段下の参道

青色凝灰岩（笏谷石？）が敷きつめられている。この石は丹後で取れない。多くは福井県の足羽山で取れるものであり、多孔質の為現在は汚れ黒ずんでいる。又水気を含むため苔が生え滑りやすくなるので嫌われるが、廻船により運ばれ寄進された貴重な石である。



鳥居を入った最下段のチョット幅が狭い参道、側石は準備されているのに石が敷かれていない。木製帆船の時代が終わった。



鳥居前にある一対の燈籠



この刻印を含め今後解読できていない刻印を明確にすることが課題である。

以上より金毘羅神社は北前船を含め廻船が航海の安全を祈った聖地であったことが解る。

由良地域の活性化を目指す

オリーブ栽培

由良オリーブを育てる会

《私たちの活動》

私たち「由良オリーブを育てる会」は、会員16名と婦人部会員12名の28名で活動しています。平成25年10月に会を設立してから10年目を迎え、樹々も大きく成長し、現在は「オリーブオイル」「オリーブ新漬け」「オリ



ーブ茶」「オリーブ煎餅」などの商品を販売しています。

直売所オリーブハウスやオリーブサロンを開き、地域の皆さんにオリーブのことを知っていただいたり、ボランティア活動や応援してくださる方々にオリーブクラブに登録していただいています

《健康に役立つオリーブ》

◎オリーブ葉の効能

オリーブ特有のポリフェノールである『オレウロペイン』という抗酸化・抗菌作用が高い成分が豊富に含まれています。

血中コレステロール酸化の抑制、動脈硬化の予防、血糖値の上昇の抑制、高血圧の低下作用、体内コラーゲンの生成、体内免疫



機能の活発化等、嬉しい効能がたくさんあります。(※)

◎オリーブオイルの効能

元気いっぱいオリーブから作ったオリーブオイルは力強い味と風味になっています。

喉の奥でピリツとくる刺激は『オレオカンタル』というポリフェノールが豊富な証拠です。これは強い抗炎症作用・抗酸化作用を持つファイトケミカル。大変身体によい成分なのです。(※)

△無駄なものが無いオリーブ▽
 剪定した枝葉はリースや葉などの手作り小物に利用しています。搾りかすは海洋高校と共同開発している「オリーブ堆肥」として販売の予定です。野菜や果樹の生育に有効であるとの実験結果が出ています。オリーブハウスで販売する予定ですのでお問い合わせください。



これからも、由良地域の皆さまに親しんでもらえる会として活動していきます。そのためにも、皆さまの力をお借りできれば幸いです。



(問合せ先)

由良オリーブを育てる会

080・9301・7890

※9時～18時（作業中は出られない場合がございます）



(※)専門機関による成分分析結果より



オリーブ工房

令和4年度 宮津市立小学校・中学校人権標語優秀作品

友達との 心のきよりは みつでいい

小学4年生

大切に 見えない心を見る気持ち

小学5年生

安心して あなたの居場所は ここにある

小学6年生

比べない あなたと自分 違うのに

中学1年生

あなたには なかまがいるよ いつでもね

中学2年生

優しさが 明るい未来の 希望になる

中学3年生

『由良って

こんなもの作れるんだ』VI

(大根)

山下 剛敏

長い長い猛暑が九月最終週末で続いた今年は、人間だけでなく農作物にも甚大な被害を及ぼした夏でした。水捌けよくしな

さい！と学んだわが農園のオリブですら、圃場によっては水不足で枯れそうになる緊急事態となりました。そんな暑さをようやく乗り越え、数年ぶりとなった秋の例祭、由良地区だけではなく、全国の各地区で賑やかに執り行われました。

農業を生業にしている私は簡単な作業日誌と天気を記載しております。こちらに戻って九年目になるのですが、夕立ち・一時間以上続く小雨など、まともな雨の降らない日として三十二日間もありました。この由良地区で、過去無かったかもしれない

日照りの日数、冬に影響しないことを願うばかりです。

今回は「大根」を取り上げました。前回に続いて、根菜（コンサイ）に分類される野菜の一つです。季節に合わせた品種があり、ジャガイモと同じく、春と秋の年二回は作り始める事ができ、夏・冬と美味しく食べられる野菜でもあります。

①種以外に揃えるもの

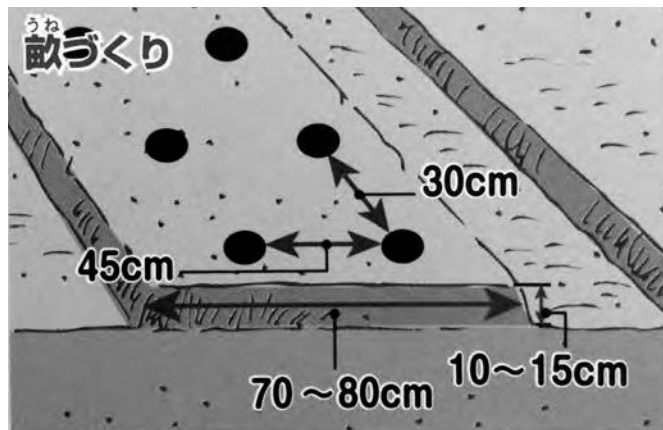
有機石灰（有機だと植付けがすぐにできます。）、堆肥（牛ふん・鶏ふんなど）、野菜用の化成肥料、用意できれば有機肥料（油かす・魚粉入り肥料など）。

②種を用意

季節に合わせた種（ホームセンター等で季節物が出てます）

を購入してください。
③土壌を作って種まき

植える場所に、石灰と堆肥を深めでよく混ぜるように耕します。そのあと幅は70～80cm、高さ15cm程の低い畝を作ります。畝幅の真ん中から20cm以上の左右に、指先で1cmの小さい穴を開け、種を3～5粒だけ蒔きます。畝に沿う間隔はおおよそ30cmずつ空けて下さい。その穴を隠すだけの土を被せ、軽く押さえ



て種と土の隙間を無くします。最後に上呂などで水をたっぷりとやって下さい。この時、藁やもみ殻が手に入る方は、その上に乗せておくと強い雨で種や土が流されたりするのを、少しは防ぐ役割になります。

④間引き（マビキ）の方法を二つご紹介

種をまいた際、一か所に3～

5粒蒔いたことで、上手くいけば蒔いた本数のまま発芽してきます。発芽後二十日前後で、間引きをします。



人によつて違うやり方を簡単に紹介します。

最低限で3粒ずつ蒔く方は、本葉が6〜7枚になつて綺麗なものを一本だけ残し、後の二本を間引く、というやり方。

4〜5粒ずつ蒔く方。発芽後二週間ほどで、本葉が2〜3枚になった時点で、葉の綺麗なも

の二本だけ残して間引く。更に七〜十日間ほどで、本葉が6〜7枚出たら二回目の間引きをして一本にする。もちろん葉が綺麗で生育の良い方を残します。

あと、6、7枚の本葉が出る頃には、間引き菜で浅漬けやお浸しにされる方もいらっしゃる。捨てる事なく美味しくいただけます。

⑤追肥（ツイヒ）・土寄せ

間引きが済んだから肥料を与えてやります。化成肥料であれば、一本に対して一握り（20g程度）円を描いて周りに播いてやります。それを指で良いので軽く土と混ぜてやって下さい。有機肥料でも大丈夫です。混ぜほぐした土を根元に寄せて、軽く押さえて下さい。

⑥ 收穫

種まきから約二か月ほどで収穫になります。目安は、ダイコンの肩が地面から15 cm以上で飛び出し、葉が広がり気味で、外葉が垂れていれば採りごろです。



これからの寒い季節は、おでんに風呂吹き大根の具材、水炊鍋に大根オロシを入れて羹鍋や、切り干し大根にしても活躍します。夏場ですと、細い千切りにして大根サラダや煮た大根を一度冷やし、甘辛い味噌を乗せる冷やし田楽にしても美味しいです。

今回の大根を作る最大のポイントは、土づくりが非常に重要です。プロの方達によると、十回耕せ！と言われるほど、深く



柔らかな土と、小石などの混じってない土壌が股割れせず、真つすぐ一本の大根に仕上げるコツだそうです。あと、表皮を綺麗に作るには、土壌作りに堆肥を入れ過ぎない事、土作りは二、三週間には行っておく、以上が大事なポイントだそうです。

◎次回は 青紫蘇 です。

今回の協力…京都ファーム彩

ふたつのイベントを終えて

由良自治連合会 会長 濱 本 喜 彦

今年も気がついてみれば、11月の声を聞く頃となりました。いつも思うのですが、子どもの頃は1日が長く感じました。

さて、由良自治連合会長の役も2年目に入り、以前から申しておりましたように、夏は公民館の盆踊り大会と合体して祭を盛り上げ、最後にささやかではありますが、打ち上げ花火を鑑賞して老若男女が一緒に過ごす「由良ふるさと祭」

由良地区のお年寄りにお集まりいただき、楽しい時間を過ごしていただく「敬老会」

これら2本柱を軸として、由良自治連合会は公民館や由良実業界、そして、由良観光組合といった由良地区の方々にご協力

いただきたいと考えております。特に今年の大花火打ち上げに関しましては、由良地区の多くの

方々のご協力や応援を賜り、昨年を上回るご協賛を得ることができ、晴天にも恵まれ、たくさん子どもたちやご家族、お年寄りの前で花火を打ち上げることができました。ほんとうにありがとうございました。

そして、つい先だつての9月16日(土曜日)、4年ぶりに、はまの子体育館に於いて75歳以上のご先輩たちにお集まりいただき、城崎市長様のご祝辞を賜りながらの敬老会を無事開催できましたこと、関係者を代表いたしました改めて感謝の意を表させていただきます。特に、栗田小の3年生・

4年生による、由良小学校校歌斉唱やふるさとの熱唱は涙を誘うすてきなひとときでした。本当に素晴らしい時をありがとうございました。

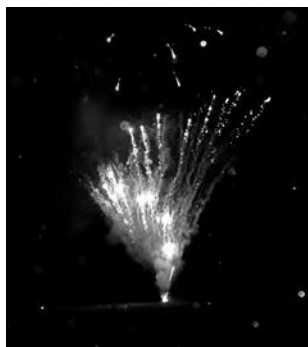
そして、来年度の4月には、桜が満開の丹後由良駅前を中心に「桜祭り」を由良内外の有志達と共に開催し、丹後由良を世界にアピールすると共に、その圧倒的な姿の由良ヶ嶽を満喫したいと考えております。



子供会灯籠流し

〈編集後記〉

今回、地区の子どもたちと接する機会が割と多くありました。例えば、松原寺で行われた地藏盆で、本堂に上がってきたまだ小学校にもなっていない幼子達の紙芝居を見る真剣な眼差しや、先日行われた敬老会に参加してくれた栗田小学校3・4年生が、彼らの先輩にあたる世界レスリング大会で優勝した宮本地区の海洋高校2年生の升田夏実さんを見るときの真剣で尚且つ輝いた眼差しを見るにつけ、我々の役目は出来るだけ彼らが目を輝かせる機会を作ることなのだと痛感しております。これからもいろいろな機会を作っていきたいと思えます。



打ち上げ花火