

広報

わかた

Publications Wakana

12

2009  
No. 56

「秋とともだち」中央保育所の散歩  
(鳥浜)

第18回

# 若狭・三方五湖 ツーデーマーチ



鯖街道の宿場町として栄えた熊川宿やラムサール条約登録湿地の三方五湖をウォーキングする「ツーデーマーチ」が10/17(土)、18(日)の両日、三方グラウンドをスタート・ゴール地点として開催されました。

この大会には、北海道から沖縄まで全国各地から5,030人が参加し、5、10、20、40kmの4コースで秋の若狭路を楽しみました。

## Saturday

初日は、熊川宿、瓜割の滝などをめぐるコース。

下吉田集落では「幸福米」おにぎり、瓜割名水公園ではくずまんじゅう、熊川宿では「長操鍋」が振舞われ、参加者をもてなしました。

また、三方グラウンドでは「よさこい踊り」を競う「若狭路 call you ダンスフェスティバル」が行われ、イベントに彩りを添えました。



## Sunday

2日目は、三方五湖周辺をめぐるコース。

湖畔を渡る秋風を感じながら、ふるさとの良さを再発見しました。

ゴール地点では「若狭路もてなし食フェア in 若狭町」も開かれ、うまいもん屋台村や美水道楽カフェに地元の特産品や手作りの品々が並び、歩き終えた参加者をもてなしました。



気山小 6年生  
「10km 完歩」  
「疲れた、暑かった」

みそみ小 3年生親子  
「10km 完歩」  
「疲れた」  
「来年は20km 歩くぞ」

鳥羽小 4年生親子  
「10km 完歩」  
「つらかった」  
「景色の良さ再発見」

仮屋区のファミリー  
「10km 完歩」  
「初めて参加した」  
「めちゃめちゃ疲れた」

みそみ小 2年生  
「5km 完歩」  
「縄文パークで遊びまくった」

# 熊川いっぽく時代村



観客の鏡…孝子  
与七(うしよしち)にち  
なんぼ大八車を引く競  
争。衆像に見立てた荷  
を積んで街道を疾走。

## 大八車レース

**人力車**  
威勢のよい掛け  
声で、人力車が  
疾風のごとく街道  
を駆け抜ける。



**ちんどん屋**  
日本の大道芸、  
ちんどん屋。笛や  
太鼓を打ち鳴らし  
街中をねり歩く。



**駕籠屋で  
ござる**  
カゴをかついでエ  
イツサ、ホイッサ。  
仮装やパフォーマン  
スで大にぎわい。



**飴細工**  
伝統の職人技。  
飴細工、似顔絵描  
き、七味唐辛子売  
りが軒を連ねる。



熊川区民の手作りイベントとしては、五回目となり、ようやく地元に着してきました。  
町主体の頃と比べ、企画・運営に自由がきく反面、区民や消防団、婦人会などが総出となり、それでもスタッフが足りずに苦労しています。  
少ない予算でこれだけ内容豊富な祭りができることは珍しいと感心されることも。そのあたりは、地元の大工や電気屋、設備屋、印刷屋などそれぞれの得意分野の知恵と力を貸してもらっています。  
自分たちで創り上げる達成感や区民の連帯感が生まれることが何より大きな成果だと思います。



熊川いっぽく時代村  
実行委員長  
岩本 実さん

十月十八日(日)、若狭と京を結ぶ宿場町としてにぎわった熊川宿で、「熊川いっぽく時代村」が行われました。  
時代村は、大八車やブリキの金魚レースをはじめとする多彩な催しで当時はほうほうさせるイベント。  
熊川宿が重要伝統的建造物群保存地区に選定されたのをきっかけに、往時の町並みを活かしながら住民と観光客が交流し、地域の発展・振興を目指し毎年開催されています。  
虚無僧や町娘、ちんどん屋が街道をねり歩く中、カゴや人力車が疾走し、多くの観光客や家族連れでにぎわいました。



# 食しょく

## part II ～食のつながり～

わたしたちが、心と体の健康を保ち、生涯にわたって生きいきと暮らすためには、何よりも「食」が重要です。

ところが、近年、食生活をめぐる環境が大きく変わり、豊かな水と緑に恵まれた自然のもとで先人から育まれてきた伝統的な食が失われる危機にあります。

そこで、食に関する考え方を育て健全な食生活の実現が求められるとともに、都市と農山漁村との交流で消費者と生産者の信頼関係を築いて地域の活性化を図り、世代間の食文化の継承や自然環境と調和のとれた食料の生産と消費の推進が期待されています。



### グリーンツーリズムで生産者と消費者をつなぐ

#### ◆干物づくり体験◆

毎年約5,000人の県外の中학생たちが干物づくりなどの海の体験学習に訪れています。

地元の漁師に魚のさばき方を教わりながら、アジの干物づくりに挑戦。初めて魚をさわり、泣きながら魚と格闘していた生徒も、終盤には笑顔に。

大人になってからも若狭の海の幸を求めたり、再び若狭町に来てくれることが期待されています。



#### ◆農村民泊◆

「ひとなつっこい村の人との会話に心が洗われた」と宿泊した方が話してくれました。

田舎の自然や歴史・文化に親しみ、地域住民とふれあい、感動を共にするもので、町内では6軒の農家などで宿泊できる農村民泊。

地元でとれた個性的で新鮮な食材を使った田舎料理は、体にやさしく心もなごませ都会の疲れを癒してくれます。



### ■グリーンツーリズムって■

都市と農山漁村との交流のことで、農家などで休暇を過ごすこと。

水や緑豊かな農山漁村で自然や文化、地域の人との交流を楽しむ滞在型の余暇。

滞在する中で、地域の新鮮な食材や心

あたたまるもてなしが訪れる人の心と体を癒し、より深い結びつきが生まれます。

「ここに来れば、安心してなごやかな気持ちで過ごせる、また来たい」と多くの人が繰り返し訪れることで、地域の活性化が期待できます。



間伐体験



## 伝承料理で世代をつなぐ

### ◆次の世代へ◆

地域の食材を使った料理を次の世代へ伝えようと伝承料理教室が開かれています。

若狭地方の名物へしこ。焼いてご飯のお供にすることが一般的。塩辛いことで敬遠されることもしばしばあります。

そこで生のへしこを甘酢につけてにぎり寿司にすると、甘さとコクが加わり、小さなお子さんでも食べやすいものになります。

これは、町の食生活改善推進員のグループが地域の食材や名産品の普及を図るため食べやすい料理法を考案したものです。



伝承料理教室



へしこ寿司



焼き鯖し飯

### ◆きずな◆

日常生活では、家族全員で食卓を囲むことが少なくなり、手間ひまかけた家庭の味より簡単な食事ですませることが増えてきています。

また、脂肪の多い食品が好まれるなど食生活が原因とされる生活習慣病が増加傾向にあります。

そんな中、先人の知恵が食文化とともに現代に受け継がれ、健康の増進にもつながることが期待

されています。

子どもや若者たちと一緒に郷土料理を楽しむことや地域でとれた農林水産物を上手に利用できる知恵を若い世代に伝えることで、世代間の結びつきが生まれ、便利になった現代でも郷土の味がしっかり伝わっていくことが望まれています。

## レシピ♪ —地域に伝わる伝承料理—



寒ブナと大豆の煮付け

三方湖ではフナがたくさん取れたことから、冬のタンパク源としてフナ料理が作られた。

- ①大豆 300g を1時間ほど水につけておく
- ②フナ 1kg のウロコと内臓をとり、きれいに洗う
- ③しょうゆ 2 カップ、砂糖 3/4 カップ、酒 1 カップ、みりん 1 カップ、昆布だし汁 2 カップを煮立たせ、フナと大豆を入れる
- ④煮汁がなくなるまで弱火で煮る



古たくあんの煮物

夏を過ぎた古たくあんは、風味が落ちる。このため、煮物にして食事に出している。

- ①古たくあん 3 本を塩出しする
- ②2-5mm くらいの輪切りにする
- ③たくあんがかぶるくらいの水を入れて煮る
- ④やわらかくなるまで何度も水を取り替えて煮る
- ⑤水を切り、しょうゆ 140cc、だし汁 8 カップ、油大さじ 2 杯を加える
- ⑥赤唐辛子の輪切りと白ゴマをちらす



いとこ煮

里芋、大根、人参など同じ畑でとれるよく似た根菜類 "いとこ同士" のぜんざい風煮物。

- ①里芋 200g の皮をむき、固めに茹でておく
- ②大根 200g、人参 200g の皮をむき、一口大に切り、茹でておく
- ③小豆 70g はやわらかく煮て砂糖 200g と塩少々で味付ける
- ④里芋、大根、人参を入れ、もう一度火を通す



## プライドメニューを観光につなぐ

地元の食材を使った、若狭びとがこだわる自慢の名物料理を開発するプライドメニュープロジェクト。9月21日に行われた食フェアで審査結果を発表。18品がプライドメニューに認定されました。今後はこれらのメニューを全国にPRし、新たな観光素材に育てたいと考えています。

◎おもてなし部門



「若狭ブランド会席」

6人の地元若手料理人の技結集。  
「広まりやすい料理に発展させPRしていきたい」

◎どんぶり・おにぎり部門



最優秀賞

「梅ポークteri焼きどん」  
美方高校食物科  
安井真知子さん

◎スイーツ部門



最優秀賞

「もっちり梅きんつば」  
美方高校食物科  
常田千菜さん

### 認定メニュー

#### ◆どんぶり

- 若狭牛シャキシャキ丼 (若狭町エコ・グリーンツーリズム推進協議会)
- 宿場丼 (若狭町食生活改善推進協議会)
- あきん丼(うなトマ丼) (わかさ東商工会青年部)
- 豚キムチ丼 (美方高校食物科 千田明恵さん)

#### ◆おにぎり

- 街道おにぎり (若狭町食生活改善推進協議会)
- わくわく梅おにぎり (町内親子のグループ)

#### ◆スイーツ

- しそゼリー (若狭町食生活改善推進協議会)
- レアチーズ on 梅ゼリー (谷地田パン教室)
- へしこ柚子こしょうのシフォンケーキ (谷地田パン教室)
- へしこのスコーン (谷地田パン教室)
- 梅のレアチーズケーキ (若狭町民宿女将のグループ)
- 黒米のリ・オ・レ (若狭町民宿女将のグループ)
- 梅のパンナコッタ (若狭町民宿女将のグループ)
- 梅のパバロア (若狭町エコ・グリーンツーリズム推進協議会)
- 抹茶のびつ栗葛まんじゅうと梅香る葛まんじゅう (美方高校食物科 熊谷拓哉さん)



## バイオマス利用で安全安心をつなぐ

# Biomass



#### ◆牛ふん堆肥◆

エコクル美方堆肥化施設(向笠)では、近隣の畜産農家から回収した牛ふんを発酵させ、農業用堆肥にしています。

化学物質を含まないので安全な農産物を栽培できるとあって好評を得ています。

#### ■バイオマスって■

代表的なものに家畜排せつ物や生ゴミ、木くずなどがあり、動植物から生まれた再生可能な生物由来資源のこと。

固めて燃料にしたり、発酵させたガスをエネルギー利用したりできます。

化石燃料や化学物質などと違い、地域内である程度自給でき、自然の営みの中で再生できることが特徴です。

そのため、生態系や自然に悪影響を及ぼさない、環境にやさしいメリットがあります。

若狭町では、木くずなどを圧縮成型した木質ペレットをストーブの燃料として、学校や公民館でエネルギー利用しています。

また、牛ふんや生ゴミを肥料にして、安全安心な農産物を作る取り組みをすすめています。



## 日本型食生活で健康をつなぐ



### ■日本型って■

- ・米、魚、野菜、大豆中心の伝統的な食べ物
- ・焼く、煮る、炊くなど多様に調理した食事
- ・家族で話し合いながら楽しい食事

### ■特徴■

- ・米が中心で地域の産物を活かした食生活
- ・水産物、畜産物、野菜等を使った多様な副食
- ・優れた栄養バランス

### ■効果■

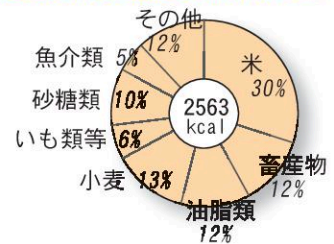
- ・食文化の継承
- ・地域でとれた食材で安全、安心
- ・生活習慣予防、健全な食生活



日本の伝統的食生活は、「ごはん」を中心として大豆、野菜、魚など地域でとれた素材を使い、しょうゆ、みそ、だしなどにより、調理・味付けされた副食を組み合わせるものが典型的でした。

昭和50年ごろには、主食であるお米を中心として、畜産物や油脂類、果実などがバランスよく加わった健康的で豊かな食生活「日本型食生活」が定着しました。

一人1日当たりの供給熱量の構成(昭和55年)



### ◆最近◆

お米の消費が減少する一方で、脂質の消費が増加し、栄養バランスの崩れが見られ、肥満や糖尿病などの生活習慣病が問題となっています。

肉食中心の欧米型の食事は、筋力をつけ大きな体型をつくる面では優れていますが、一方で高脂肪、高コレステロールによる健康障害が問題となっています。

### ■生活習慣病の予防は日本型食生活から■

塩分ゼロのご飯なら減塩もカンタンです。

ご飯は塩分を含まないので、パンやパスタに比べ適塩のおいしい献立が無理なく立てられます。

パンやめん類などは、塩が添加された加工品。これにバターやチーズなど副食の塩分が加わると塩分のコントロールが難しくなります。

ご飯は粒食であるため、よくかんで食べます。

そのため消化吸収や血糖の上昇もゆるやかでインスリンの分泌がなだらかなのが特徴。

インスリンというホルモンは血液中の余分な糖を処理して体脂肪としてたくわえる働きもしています。

つまり、ご飯は体脂肪がたまりにくいというわけです。

### 栄養士からのアドバイス

#### ◎自分の体に見合った量の食事を！

20歳当時の体重が各自のベスト体重といわれています。ベスト体重とかけはなれることのないよう体重管理しましょう。

#### ◎栄養のかたよりに注意！

特定の栄養が極端に多い食事は健康に悪影響となります。海、山、野の恵みを釣り合いよく摂取することが、栄養バランスの保持につながります。

平成 21 年度

# 若狭町功勞者表彰

## 福祉功勞



**藤原綾子**さん(横渡・76歳)  
旧三方町民生児童委員(2期)、旧三方町食生活改善推進員会長、ボランティア活動

## 自治功勞



**大下英一**さん(山内・76歳)  
旧上中町議会議員(1期)、旧上中町総合開発計画審議会会長、若狭鳥羽土地改良区理事(8年)

## 自治・保健衛生功勞



**石戸彌太夫**さん(下吉田・76歳)  
旧上中町議会議員(1期)、旧上中町消防団長(2期)、瓜生地区集落排水管理組合組合長(15年)

## 産業功勞



**大野万藏**さん(岩屋・76歳)  
はす川土地改良区理事(2期8年)、岩屋梨生産組合組合長

## 福祉功勞



**市原 清**さん(田井野・75歳)  
旧三方町民生児童委員(2期)、旧三方町社会福祉協議会会長、若狭町社会福祉協議会会長

## 自治功勞



**井上治継**さん(下々中・73歳)  
旧上中町議会議員(1期)、若狭町議会議員(1期)、若狭町監査委員

## スポーツ・競技 応援席

### 準 V



**ジュニアオリンピック  
ジャベリックスロー 準優勝  
森 裕章**さん(三方中3年)  
第40回ジュニアオリンピック大会の男子AB共通ジャベリックスローで、森さんが自己新記録の67.99mをマークして、準優勝に輝きました。  
ジャベリックとは、やり投げの小中学生版種目。

### V



**県学校対抗かるた  
小学高学年の部 優勝  
明倫小学校 (6年)**

第57回県学校対抗かるた選手権大会の小学高学年の部で、明倫小学校が優勝の栄冠を勝ち取りました。



町の福祉や産業、自治などでまちづくりに尽力された方が若狭町功労者として表彰を受けました。  
今年度の受賞者は12人です。  
11月1日に三方庁舎で表彰式が行われました。

(年齢順に掲載しています)

### 自治功労



**清水 宏**さん(小原・73歳)  
旧上中町議会議員(1期)、  
若狭町議会議員(1期(議長、  
副議長))

### 産業功労



**谷口忠春**さん(気山・73歳)  
旧三方町農業委員(3期(会  
長経験)、損害評価委員(14  
年))

### 自治・体育功労



**榎本正藏**さん(三方・73歳)  
旧三方町議会議員(1期)、  
旧三方町体育協会会長(1  
年)、若狭町陸上競技協会  
会長

### 自治功労



**千田千代和**さん(鳥浜・72歳)  
旧三方町助役(2期)、旧三  
方町長(2期)、若狭町長(1  
期)

### 自治功労



**河合健一**さん(熊川・72歳)  
旧上中町議会議員(3期(議  
長、副議長)、若狭熊川宿  
まちづくり特別委員会会長

### 文化功労



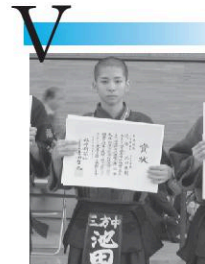
**勢馬美智恵**さん(飯屋・70歳)  
旧上中町文化協会副会長、  
若狭町文化協会団体長、ポ  
ランティア活動(華道、茶  
道)



**V**  
バレーボール男子 優勝  
上中中学校 男子バレー部



**V**  
剣道 女子団体 優勝  
三方中学校 剣道部



**V**  
剣道 男子個人1年 優勝  
池田佳樹さん(三方中1年)

## 第4回県中学校秋季新人競技大会

## 住民意識調査

18歳以上の住民の皆さん1,000名を対象に実施しました「若狭町住民意識調査」(アンケート)について、結果がまとまりました。広報わかさでは、その一部を掲載します。

### ●問い合わせ

政策推進室 TEL0770-45-9112

### 【調査の概要】

- ◇調査対象  
若狭町に住所を置く18歳以上の住民1,000名(等間隔無作為抽出)
- ◇調査方法  
対象者に調査票を配付、自記入による留め置きアンケート調査法
- ◇調査期間  
2009年9月1日～9月11日
- ◇有効回収数  
857名(回収率85.7%)



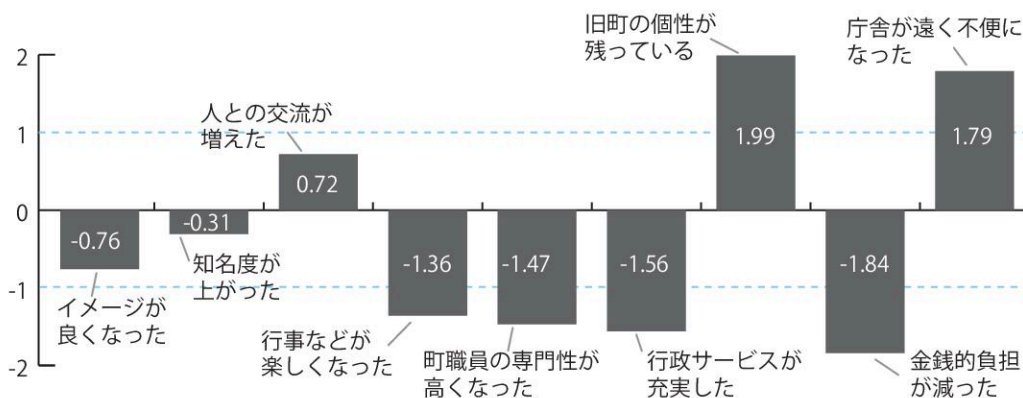
### ■若狭町について

#### Q 若狭町は住みやすい町であると思いますか？



80%近くの皆さんが、「若狭町は住みやすい」と思っておられます。その理由として、「自然環境が良い」が最も多い結果でした。

#### Q 合併後、若狭町はどのように変化したと思いますか？



若狭町の合併効果の住民評価を平均値\*で見ると、全体的な住民認識としては、合併による行政サービスの充実、職員の職務の高度化といった効果はあまりないという結果でした。

\*グラフの見方  
肯定的な回答に5点、やや肯定的な回答に2.5点、どちらでもないに0点、やや否定的な回答に-2.5点、否定的な回答を-5点として平均値を算出。1および-1を超えると「やや強く」、2および-2を超えると「非常に強く」思っていると判断できる。