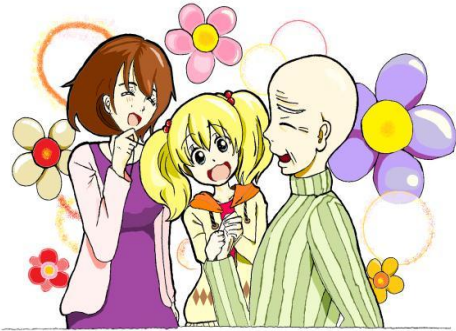


# myらいふ

## ● 記事のご案内 ●

1985. 4. 25~  
-147号-



- ① 二宮金次郎は鹿沼を歩いた
- ② ふるさと鹿沼体験講座「いちごジャムを作ろう」
- ③ からだあったか女性のための自力整体
- ④ カヌマ木工団地祭「青空市」
- ⑤ エンジョイライフ講座「相続・遺言・贈与を学びましょう」
- ⑥ 親子体験学習 食育編 「石窯でピザを作りましょう」

myらいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報です。

## 鹿沼に今も残る二宮金次郎の遺構を訪ねて…

小学校の校門近く、薪の束を背負い読書しながら歩く銅像でおなじみといえど…。誰もが知っている江戸後期の偉人、あの二宮金次郎が当地鹿沼のために、灌漑用水路整備で力を尽くしていたのをご存じでしたか？

かぬまマイ・カレッジ講座「二宮金次郎は鹿沼を歩いた」の第3回目は、鹿沼に今も残る金次郎の業績の実地を訪ねて巡る、興味深い講座が組まれました。5月29日（日）、東大芦コミュニティセンターに集合したのは約15名の受講生。講師は、金次郎終焉の地日光市今市で金次郎研究会のメンバーでもあった富久田滋子さんです。当日の行程など簡単な説明のあと、さっそくクルマ数台に分乗して出発しました。



まず最初に訪ねた遺構は、上久我法長内の荒井川に作られた2つの取水堰跡。かたちをとどめた形跡は確認できませんでしたが、受講生は地元の方の説明に熱



心に耳を傾けていました。また、そこから少し下流の、杉林の中にかすかに残る取水路跡も見学。続いて5kmほど移動し、引田地区高畑の大芦川に築かれた、取水のために大きな岩塊を掘りぬいた穴や、それに続く用水堀跡などをじっくり見ることができました。それらは既に役目を終えています、当時の豊かな水の流れをイメージすることができました。

大芦川を上流にさかのぼって行くと大久保地区の神舟神社に到着。そのすぐ前の川面に残る神舟堰跡では、築堤の経緯に詳しい受講生のひとりが説明役を買ってくれました。次に訪ねた大芦神社では、金次郎の功績を称え、慶応2年に建立し祀った「二宮尊徳こんりゆう まつ霊祠れいし いしどうろう」と石灯籠が現存し、代々の地域住民の報恩の思いがしのばれるものでした。



全行程約40km3時間以上となった今回の遺構見学講座、受講生は快い疲れと満足感に満たされ帰路についたのではないのでしょうか。



# 旬の食材でジャムを作ろう!

5月19日(木)市民情報センターで行われた、生涯学習課主催「ふるさと鹿沼体験講座」3回シリーズの第1回目「いちごジャムを作ろう」の取材に行ってきました。講師は鹿沼市農産加工所の井上淳子先生と渡辺俊子先生のお二人で、参加者は11名でした。

3グループに分かれ、初めにヘタを取ったいちごの重さを計り、その半分の量の砂糖を洗ったいちごにかけ、しばらく置きます。砂糖をかけることでいちごから水分が始め、短い煮込み時間で美味しいジャムが出来るそうです。形を崩さないように丁寧にアク取りをしながら鍋で煮込みます。いちご、ブルーベリー、りんごなどのジャムを作る場合は殺菌作用がないのでアクをしっかり取った後にレモン汁を加えます。レモン汁にはとろみを付け、酸味を加える効果があるとのこと。詳しいレシピは参加者のみに公開だそうですが、火にかける時間が短いほど色艶が良く、作ってすぐのジャムを冷凍すると美味しさを保てるそうです。



参加者の中には、「梅や季節の果物を使って頻りにジャムを作ってパンやヨーグルトと楽しんでいるので今回の作り方がとても参考になりました」と話しておられた方も。

先生は普段加工所では指導員として、大量のジャムなどを作って販売されているそうです。これからにかけては、トマトでケチャップ、シソや梅でジャム、お味噌作りがあるそうです。

みなさんも、季節の色々な食材を使ってお気に入りのジャムを作ってみませんか?



## 家族みんなでFESTIVAL!!



6月4日(土)、5日(日)の2日間にわたり「鹿沼木工団地青空市」が木工団地内多目的広場で開催されました。

今年で41回目を迎えたこのイベントは“家族みんながおまつり気分楽しめる”内容盛りだくさんのFESTIVALにリニューアルしたそうです。主催者の想いが通じたのか会場は開始前からたくさんの人で溢れていました。

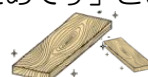
会場は多彩なパフォーマンスが披露される大きなステージ、木工団地の企業が出店している木工エリア、個性的な手作り雑貨・美味しいご飯・ものづくり体験やマッサージなどバラエティ豊かなブースのマルシェエリア、木工教室・段ボールハウス・ポニー乗馬体験など親子で楽しめる体験エリアなどがありました。



ステージでは2日間にわたり様々なイベントが開催され、マーチングバンド・フラダンス・マジックショーなどが披露されました。特に印象に残ったのは、さつきドリーマーズのマーチングバンドでした。青空市の開始とともに会場内をマーチングしステージで演奏しました。その力強い演奏は会場の人たちの気持ちを盛り上げ、オープニングにはふさわしい発表でした。音楽で元気になろう!音楽で人をつなごう!という想いが伝わってきて鳥肌が立ちました。



また、木工エリアでは家具などの大物からまな板などのリーズナブル商品の他に端材を売る企業などが多くみられました。理由をお店の方に尋ねてみました。「最近ではDIYブームです。ご自分で作りたいという方が増えてきているためです」ということでした。



「青空市」という名の通り天候に恵まれた2日間、訪れた方は家族みんなでお楽しみたことでしょう。

# ★ 自分の身体と語り合う…自力整体 🌙

6月13日(月)かぬまマイ・カレッジ主催「からだあったか女性の為の自力整体」が市民情報センターで開催され、体験取材をしてきました。講師は岡幸子先生です。参加者は13名でした。

人は大きな病気をする前に筋肉にコリや痛みなどの前兆が出ます。そのコリや痛みに気づき整えていくことが大きな病気になることを防ぎます。この「自分で自分を診察する」という予防医学を目的として行われるのが自力整体です。

会場は照明が消され窓から入るわずかな明かりの中でフルートの調べが静かに流れていました。瞑想から入っていきます。意識を身体の内側に向けるためです。息を深く大きく吸い、長く小さく吐いていきます。次に胸部のマッサージ。さらにあごの下から耳の方へ。続いて体を揺らします。そして腕を引っ張りながら体を伸ばします。さらにねじります。ひとつひとつの動きの後には必ず手首を大きく振って脱力します。次に骨盤を下げるように八の字に腰を回します。タオルを両手で持ち前後左右に大きく動かし肩甲骨を刺激します。終始、動きはゆっくり、ゆったり、大きく気持ちの良いところで止めます。足全体をマッサージして呼吸を整えて終了です。90分という時間がとても短く感じられ、体全体がまるでマッサージを受けた後のように心地良い爽快感に包まれました。



この教室に3年間通い続けているという参加者の方は「長年苦しんでいた腰の痛みが和らいだ」と清々しい表情で会場をあとにしました。身体の不調に悩んでいる方にぜひお勧めしたい講座です。



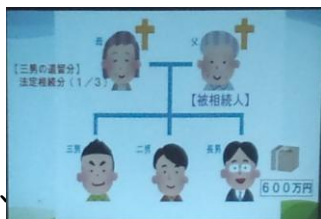
「相続」が「争族」  
とならないために…

## エンジョイライフ講座 「相続・遺言・贈与を学びましょう」



6月21日(火)市民情報センターにおいて、生涯学習課主催「エンジョイライフ講座」10回シリーズの2回目「相続・遺言・贈与を学びましょう」が開催されました。講師は栃木県司法書士会の高根沢直人先生です。この講座では、普段なかなか理解に難しい相続・遺言・贈与についてわかりやすく説明していただきました。

まずは、相続についての説明がありました。亡くなった人を基準にどのような順番と範囲で相続され(法定相続人)、



どのような割合で遺産が相続されるのか(相続分)、法律が定めている内容を様々なケースを想定し説明してくれました。一方で、この「相続分」についてはあくまで目安であり、相続人全員で話し合いが成立すれば、法律で定められているものとは異なる割合で遺産を分けることも可能だとのこと。(遺産分割協議)

続いて贈与についての説明がありました。節税対策として贈与する方も多いそうです。しかし、贈与することで結果的に損をしてしまう可能性もあるので、まずは税

理士に相談することが大切と言っていました。

最後に、遺言についての説明がありました。やはり遺言書がある方がスムーズに遺産継承が進むことが多いそうです。遺言書には、全てが遺言者の自筆で作成する「自筆証書遺言」と、公証役場(栃木県内には4か所ある)で作成する「公正証書遺言」という2種類があり、手間や費用がかかる分、「公正証書遺言」の方がより証拠力が高いそうです。

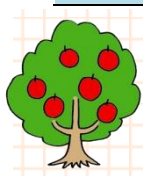
講座の中で講師が「普通家庭ほど争いは起こりやすいので、『相続』が『争族』とならないために、基本的な知識を身に付けておくことがトラブル予防に大切です」と言っていたのが印象的でした。

16名の受講生のみなさんも、これまでも終活について考える機会があったようで、聞きたかったとの声が多くありました。





# 作って 食べて 考えよう。



親子体験学習食育編「たのしい農業体験講座～自分の手で学ぶ食育～」5回シリーズの2回目「石窯でピザを作らしよう！」が6月12日（日）出会いの森総合公園で開催されました。講師は村おこし応援団4名のみなさん、参加者は17組の親子41名でした。村おこし応援団は、「がんばっている人たちを応援します、がんばっている人たちの地域を応援します」をモットーに、地域や親子のコミュニケーション活動のお手伝いをしようと集まったボランティアグループです。今年で14年目になるそうです。



大谷石で出来たピザ窯に薪を入れ火をつけてから温度が安定するまでに4～5時間かかります。

ピザ作りは、A班・B班に別れ、生地を伸ばす作業から始めました。今回の生地は、栃木県産の小麦を使用し、社会福祉法人「希望の家」の方々をお願いし準備していただいたそうです。弾力があり、なかなか伸びないので向きを変えながら真ん中から外側に直径20cmくらいの円形にします。円形にできたら、ここで一度講師に軽く焼いてもらいます。



次にトッピングとなる、ピーマン・玉ねぎ・ベーコンをカットしていきます。焼いた生地に、このトッピングとチーズやピザソースをのせ、お好みでオリーブオイルをかけます。会話も弾み、講師の方が「みんな上手だね」「嫌いなものもたくさんおせようね」などと楽しみながら手を動かしていました。

最後にもう一度仕上げとして焼きます。

時間は1分程で、均等に焦げ目が付くように窯の中で少しずつ回しながら講師の方が焼いてくれました。

焼き上がりにバジルをふり完成です。子どももおとなも青空と緑の中で美味しそうに口いっぱい頬張っていました。

食の大切さを考え、手作りの楽しさを感じることのできる一日となりました。



農業体験講座第1回目（5/14）では落花生・枝豆・スイカ・カボチャを植えたそうです。収穫が楽しみです。

## 編集後記

今号より新たにmyらいふ編集員となりました。自分磨きをしながら、鹿沼の良さを伝えていきたいと思ひます。たくさんの人との出会いが今から楽しみです。みなさんも秋に向けて何か新しい事にチャレンジしてみませんか？

井上 恵理子