

ひろば 大代

No.560

令和8年3月号

大田市の人口
(R8.3.1現在)
大田市 31,235人
内大代町 269人
男 129人
女 140人

卒業おめでとう

ございます



卒業してこれからに向けて

本郷 横 杏梨

私は、通信制高校に三年間通いました。自分で授業の時間割を組んでスクーリングや行事に参加したおかげで、自分の自立心を鍛えることができました。

また、高校一年生の終わりから卒業までアルバイトを続けました。大変なことが多かったけれど乗り越えたおかげで、たくさん接客について評価していただいたのでとても嬉しかったです。長いようで短い三年間でしたが、充実した高校生活を送ることができてよかったです。

春からは、進学の為地元を離れて新しい場所での生活が始まります。楽しいみな気持ちや不安な気持ちがたくさんあるけれど、早く環境に慣れて夢の為に一生懸命頑張りたいです。ここまで頑張れたのは、家族や友達、先生や地域の方々、たくさんの方がいて応援して支えてくださったからだと思います。感謝を忘れずにこれからも頑張ります。

思い出

柿田 岡田恵助

私は、二つ思い出があります。一つ目は二年の体育祭で優勝したことです。理由はみんなががんばって手に入れた勝利だし何より練習などの期間が楽しかったことです。体育祭はダンスを覚えることや声出しがとくに大変でした。高校でも優勝したいです。

二つ目は、三年の時の文化祭です。文化祭では、みんなで毎日放課後に練習しました。本番ではうまく歌えませんでした。でも、グランプリ、準グランプリではありませんでした。少し悲しかったけど、みんなが歌うのは楽しかったし、他のクラスの歌も聞いてよかったです。

高校では、特に勉強をがんばろうと思います。部活はいまのところ考えたくないけど気が向いたらやりたいです。これからも色々なことに挑戦していきたいです。

中学校を卒業して

下市 永井康紀

中学校生活では、人との関わりや勉強など難しいこともあったけれど、とても楽しい三年間でした。

一年生の時、周りの目を気にしながらクラスメイトと仲良くすることが大変でした。二年生になると、周りの仲の良い人が増え、勉強が手につかないこともあったけれど人生で一番楽しい一年間でした。

三年生になると、受験や進路のことを考えながら新しいクラスの空気になじむことが難しく、後輩のことも考えなければいけない一年でしたが、成績

が大きく伸び高校受験も安心してのぞむことができました。

まだ大田高校に受かったわけではありませんが、高校生になったらとにかく勉強にいそしみ福岡の大学にいけるように頑張りたいです。

三中で過った思い出

本郷 日向心願

私が、三中で過ごした一番の思い出は、修学旅行と文化祭です。修学旅行では、慣れない場所で不安もありましたが、楽しい気持ちに変わりました。途中、体調が崩れて三年生と計画していたパン屋さんに行けず悔しかったです。初めて見る建物、ビルはすべて高く、大きくてビックリしました。初めて行った、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンはとっても楽しかったです。次に文化祭です。練習期間が短くて劇のセリフを覚えたりクラス発表が上手に出来るか不安でしたが、練習では上手に出来たけど、本番も上手にできるかと心配しました。本番になると練

習の成果がでたのか分かりませんが、とても上手にできて嬉しかったです。

今年の窯芸活動で、初めて挑戦した文鎮・瓦はたくさんの方に買ってもらいました。

四月からは高校生になります。慣れない環境で不安ですが、たくさん友達を作って、勉強や部活をがんばりたいです。



行事結果報告等

大代地区社会福祉協議会

会長 高村 清

大代町の皆さま、日頃は大代地区社会福祉協議会の事業にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。

今回は、去る1月23日(金)、2月25日(水)いずれも大代まちづくりセンターに於いて「健康維持のための医療従事者による講座」を実施しました。皆様各位の健康づくりに必要な事柄です。その折の教示一部を記載しましたので、是非参考にされ、自らの健康維持に役立てて下さい。

【講師】大田市立病院

院長 山形真吾

【演題】「脳卒中及び脳梗塞のお話」

1月23日、約25名の出席のもとお話をしていたいただき、その折「脳卒中予防10か条」を示されました。出席されなかった人は特に、また出席された人は、再度認識され、自己の体調管理を万全にしてください。

【脳卒中予防10箇条】

- ① 手始めに高血圧から治しましょう。
- ② 糖尿病、放っておいたら悔い残る。
- ③ 不整脈、見つかれば次第すぐ受診。
- ④ 予防にはタバコを止める意思を持って。

- ⑤ アルコール控え目は薬、過ぎれば毒。
- ⑥ 高すぎるコレステロールも見逃すな。

- ⑦ お食事の塩分、脂肪控え目に。
- ⑧ 体力に合った運動続けよう。

- ⑨ 万病の引き金になる太りすぎは止めよう
- ⑩ 脳卒中起きたらすぐに病院へ

2月25日約22名の出席のもと、お話をしていたいただき、そこで紹介されたポイントについて提示します。

【講師】大田市立病院

医師 村上航太郎

【演題】「自宅でできる

生活習慣病予防のお話」

【生活習慣病予防について】

- ① バランスのとれた食事

主食、主菜、副菜を組み合わせ、炭

水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを過不足なく摂取。

- ② 食事療法のコツ

(特に糖尿病の予防につながる) ゆっくり、よく噛んで。一口30回以上(目標)噛む。早食いはしない。

ゆっくり噛む効果↓肥満防止、胃腸の負担が軽くなる、間食が減らせる。三食を規則正しく。バランスよく、腹八分目でストップしておく。夜遅く、寝る前には食べない。満腹中枢が刺激されるまでに約20分かかる。食事中に一旦箸置きに箸を置いてみる等の工夫。ビタミン、ミネラルを過不足なく摂取する。

- ③ 日常生活で感じる変化を知ることが大切(例)毎日の体重、血圧測定必要。



椿出身(明石市在住)山根金造様が、味の手帖1月号にご寄稿された文章です。ご本人様よりご提供いただきましたので、ひろば大代に掲載いたします。

母と兄思い起「す」とろろ汁」

私のおふくろの味は「とろろ汁」。裏山に自然に生えている山芋を折れないように注意深く掘り出して家に持ち帰る。すり鉢を用意して、まずはおろし金でおろす。次に山椒の木で作ったすりこぎでゴロゴロと搗っていく。きめ細かく搗れたら濃い目の味噌汁を杓子ですくい、すり鉢に注ぎすりこぎで搗る。これを繰り返して、隠し味に生卵と酒を加え、すり鉢7分目程度の量ができれば完成。

杓子ですくうが、半分ほどこぼれるような粘り気の強いとろろ汁を熱々のご飯にかけて何杯もおかわりする。腹いっぱい食べたとろろ汁の味は今でも忘れられないおふくろの味。

私のふるさととは、島根県大田市大代町大家。二〇〇七年に世界文化遺産に

登録された「石見銀山」から車で20分。大代町には808mの「大江高山」がそびえている。朝・夕、大江高山を眺めて育った、大江高山は私の原風景。石見銀山の鉱床は約170万年前に起きた「大江高山火山群」の火山活動によって金属成分を多く含んだ熱水が岩盤の割れ目や石のすき間に入り込み、そこに金属が沈着して鉱石が形成されたと言われている。

徳川家康が関ヶ原の戦いに勝利した一六〇〇（慶長5）年、石見銀山周辺の7カ村に禁制を発し、翌年に幕府直轄の「天領」とし、初代銀山奉行に大久保長安を任命した。

私の生まれた大代町も天領に含まれ、大森代官所の管轄であった。7カ村の中に大家が含まれているが、理由は、大家本郷は中世以来の軍事的な重要拠点であり、かつ交通の結節点であったため、政治・交通の要地を抑えることで石見銀山の直轄化が進められたと言われている。江戸時代初期の17世紀始め頃、日本から輸出された銀は年4〜5万貫（16〜20万kg）に達したとされ、

世界の銀の3分の1が日本銀で、中でも石見銀山が4分の1を占めたと試算されている。

銀精錬の最終工程が「灰吹法」。石見銀山は「灰吹法」抜きでは語れない。一五三三年に日本で一番早く取り入れた灰吹法には大量の木炭が欠かせない。炭を作るには落葉樹のどんぐりの実をつける「カシ」「クヌギ」「ナラ」が必要。これら落葉樹の多い里山は陽当たりが良く、山芋がたくさん穫れる場所となる。

山芋掘りのコツは、山の斜面で黄色のハート型の葉をたくさんつけた山芋のつるを見つけてること。斜面では少しの労力で山芋を掘ることができる。平地だとずいぶん手前から掘り進め、土を掘り出さなければ長さ1mにもなる山芋を折らずに取り出すことはできない。つるが出ている地下10cmの山芋の上部は、5〜6年後にまた山芋が穫れるように、掘らずに残しておく。

山芋掘りには5歳上の兄によく連れて行ってもらった。テレビや新聞で「島根」の映像や文字を見るとうれし

くなる。ふるさとは私の身体の一部であることをあらためて実感する。

※あすなろ句会※

川上 岩田律枝

見事なる紅梅盛り庭の先
からす2羽寝ぐらに帰る里の暮れ

上市 横田美恵子

光りとどろく春雷も夢の中
古民家に一面散りた赤椿

4月行事予定

- ▼5日（日）大田市議会議員一般選挙
 - ▼9日（木）小・中・高入学式
 - ▼12日（日）福祉弁当
 - ▼13日（月）言事部
 - ▼22日（水）大代高山会定例会
- || えびすの会 ||
- 9日・16日・23日・30日（木）
9時00分〜11時30分

