# 鎮玉みらいしんぶん

Vol.1 山粧う 2022年秋号

浜松市北区引佐町の北部地域は、かつては「鎮玉（しずたま）村」という場所でした。
そんな鎮玉地域で活動するNPO法人ひずるしい鎮玉が地域の魅力をお伝えするニュースレターです。

## しずたま歳時記

鎮玉の四季折々の様々な風景をご紹介します。

引佐の名刹の一つ
龍翔寺

住職が手塩にかけたお庭は
紅葉のこの時期、美しさを増します。

点在するお地蔵さんも可愛いけれど
慈愛に満ちた母子観音像の微笑みは
紅葉をバックに輝きます。

小高い龍翔寺からの景色も
「山粧（よそお）う」
この時期だけの絶景ポイントです。

（文・写真：天野彰子）

# 里山の恵みレシピ
## 〜しずたまの森のカフェから〜

２０２３年春にオープン予定のしずたまの森のカフェで、料理を担当してくださる田光舞依子さん。お米や雑穀食をメインに、鎮玉の山の恵みをふんだんに使ったメニューを開発中です。そんな舞依子さんオススメの雑穀や野草のレシピをご紹介。

### もちきびピラフ

| | | |
|---|---|---|
| 白米　2合 | ニンニク　ひとかけ分 | ローリエ　1枚 |
| もちきび　4分の1合 | しめじ　4分の1パック | ブラックペッパー　少々 |
| 水　2合分 | 赤パプリカ　4分の1個 | 自然塩　小さじ1 |
| | 玉ねぎ　4分の1個 | 塩麹　大さじ2 |

1. 白米を洗い、ザルに入れる。
2. もちきびを軽く洗い、1.のザルに入れ、水を切る。
（白米の入ったザルの上にもちきびを流すことでザルからもちきびが流れるのを防ぎます）
3. ニンニクはすりおろし、野菜は全てみじん切りにする。
4. 2.のお米を炊飯器に入れ、水、塩を加える。
5. 4.の上に3.をのせて、塩麹、オリーブオイル、ローリエ、ブラックペッパーを加え
10分ほど浸水したら炊飯スタート！
6. 炊けたら10分程蒸らし、ローリエを取り出し、しゃもじで全体を混ぜる。

※余ったらラップに包み、ジッパータイプの保存袋にいれ冷凍しておくと便利

**POINT!**

ポイントは本物の美味しいお塩を使うこと。
ミネラルたっぷりなお塩は身体もココロも
健やかに元気にしてくれます。

「もちきび」という黄色くて可愛い雑穀を使った子どもも大人も人気なピラフのご紹介です。コンソメなどをつかわなくても野菜と雑穀のおかげで旨味のあるピラフが炊飯器で簡単にできます。「もちきび」のもちもち食感や彩りも楽しめるピラフを是非お試しください！もちきびは、抗酸化力に優れ、アレルギーの改善にも役立ちます。

### 雑穀について

古（いにしえ）より
いのちを繋いできた雑穀。
現代に必要な栄養素はもちろん、糖や脂肪の吸収を抑制し、腸内環境の改善に役立ちます。毎日のごはんに少し混ぜて炊くだけでカラダもよろこび何より美味しい！雑穀は様々な種類があり、和洋中どんなお料理にも楽しめるのも魅力のひとつです。

田光　舞依子
（たこうまいこ）　雑穀コーディネーター　しずたまの森のカフェ・料理担当


雑穀ごはんの美味しい炊き方や雑穀を使ったお料理、おやつなど美味しく食べて内側から美しくなる雑穀の魅力をお届けする講座を開催。農家さんから直接仕入れた美味しい雑穀も販売しています。現在引佐町への移住を検討中。

TAKOU3131

# 季節のしずたまハーブ

鎮玉地域にある多種多様な季節の野草とその知られざる魅力を、
鎮玉在住の野草のスペシャリスト、桑鶴博宣さんが紹介します。

### ナギナタコウジュ

シソ科の植物で、茎の片側だけに紫色の花を付けます。花の形が薙刀の刃先に似ていることからこの名があり、全体に華やかな香りがあり、お茶として利用することができます。ナギナタコウジュの華やかな香り、実はイノシシは苦手としています。さらにアレロパシー作用といって他の雑草の生長を抑える力もあります。
ナギナタコウジュがいつの日にか、獣害や草刈りに悩む中山間地の救世主となるかもしれません。

桑鶴　博宣
（くわづるひろのぶ）
環境カウンセラー


福岡県出身。結婚を機に鎮玉地域在住。環境アセスメントを中心とした自然環境調査活動を行う。一般社団法人和ハーブ協会顧問、一般社団法人森林健康経営協会理事を務める。

# しずたまと暮らす人々

## 〜暮らす・通う・関わる〜

鎮玉在住の方はもちろん、出身者、移住者、ご縁あって関わりを持っている方など、
鎮玉「と」ともに暮らすさまざまな人々をご紹介します。

### 田沢地区・田中さんの4世代暮らし

地域唯一の学校と幼稚園があり、クジャクヒバなどの花木栽培がさかんな田沢地域で数年前まで製茶工場を営んでいた田中さんご一家。

敷地内にある築90年の母屋の1階には幹三さん・エツ子さんご夫婦、2階には息子の浩章さん・恵美子さんご夫婦、そして約20年前に新築した別棟には浩章さんの息子の亮汰さん・槙乃さんご夫婦と息子の勇那くん（7歳）・那築くん（5歳）の4人家族が暮らしています。

亮汰さんファミリーが田沢で暮らし始めたのは6年前。結婚当初は浜北に住んでいましたが、物件の更新のタイミングもあって田沢に戻ってきました。亮汰さんの中区の職場までは約50分と少し距離はあるものの、ここでの暮らしには満足しているそうです。

槙乃さんは進学がきっかけで県外から浜松へ。浜松で就職し、現在は退職して育児に専念しています。「ここ以外での子育ては考えられないですね。わんぱくで活発なうちの子たちには、のびのびと走り回れるこの環境が合っていると思います」取材中も子どもたちは網を持って駆け回り、クジャクヒバの森では昆虫を、近くの小川ではカニを捕まえて遊んでいました。

子どもたちは築90年の母屋も大好き。

親戚の子が来れば一緒にかくれんぼや探検をして遊び、長男の勇那くんは幹三さんたちと宿題をしたり、次男の那築くんはエツ子さんにアイスを貰いに行ったりと、温かい関わりもあります。槙乃さんも母屋にはよく足を運んで、恵美子さんと話に花を咲かせているそう。

88歳になる幹三さんもひ孫の姿に目を細めながら、注文が入るとクジャクヒバを切っては市場に出荷、エツ子さんは畑で野菜を作り、週末には地域の直売所へ。まだまだふたりとも現役です。

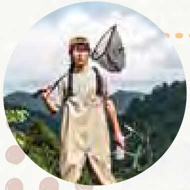
4世代暮らしについて「同居してくれている息子夫婦にはとにかく感謝です。おかげで毎日楽しく過ごしてますよ」と浩章さん。それぞれのペースで暮らしながらもお互いを優しく見守れる距離にいる、そんな心地よい暮らしがここにはありました。

（取材・文：井上紗由美　写真：小林成彦）

# しずたまの遊び方

地域の魅力を知り尽くした「遊びのスペシャリスト」に聞く、
鎮玉地域ならではの遊び方をご紹介します。

皆さんは水の中の景色を覚えているでしょうか？
私の少年時代の夏休みといえば電車に揺られて山奥の川に遊びに行くのが定番でした。そこで見た水の中の景色は今でも一生の思い出となっています。
そんな少年時代を思い起こしてくれるような川が、この地域では当たり前に流れています。けれど何か埼玉の川とは違う。川底の石の色でしょうか、水の色でしょうか。潜ってみると都田川と獺淵（おそぶち）川でも全然違いました。
いつも上から見ている川、たまには下から見ると面白いですよ。



**小林 成彦**　采 映像制作 主宰

長野市生まれの埼玉県所沢市育ち。緑のふるさと協力隊をきっかけに鎮玉地域へ。
自然環境やまちづくりに関する映像制作を生業にし、新東名や三遠南信道路を活用し静岡市や奥三河、北遠を行き来している。趣味はタガメの飼育と湿地を作ること。
YouTube：「采チャンネル」で小林さんの映像が見られます！

采チャンネル

# ひずるしい鎮玉の活動紹介

## ひずるしい鎮玉 第２ステージへ

2013年10月にスタートした浜松市中山間地域まちづくり事業「田舎ゆったりプロジェクト」が2022年３月に終了しました。最後の２年間はコロナ禍で十全な活動をすることができませんでしたが、地域の魅力を磨き、それを地域外に発信するという８年半にわたるプロジェクトは、田んぼオーナー、鎮玉応援団、イベント参加というさまざまな形態で地域外の多くの方の応援を得て、無事に終えることができました。関係してくださったすべての方に厚くお礼申し上げます。

ひずるしい鎮玉は、新たに地元の女性グループ「ほたるの会」のメンバーが合流し2022年４月から浜松市中山間地域まちづくり事業「鎮玉未来世代応援プロジェクト」をスタートさせました。別途、市教育委員会から委託をうけた放課後に小学生を預かる「しずたま共育堂」の運営と連動しながら、地域に暮らす子育て世代が、空いた時間を利用して働ける場をつくり、さらなる子育て世代を呼び込む４年間の事業です。

働く場としての鎮玉ハーブの加工場と来年４月開業予定のカフェは、「しずたまの森」と名付けた森の中につくります。これに伴い、今年７月に事務所も「しずたまの森」へと移転しました。

第２ステージに突入した、新しい「ひずるしい鎮玉」をよろしくお願いいたします。

（文：廣瀬稔也）

鎮玉みらい
しずたま未来世代応援プロジェクト

## イベント情報

鎮玉の魅力を、街中で発信する「農山村生活出前カフェ」を定期的に開催していきます。第１回の「出前カフェ」は、中区尾張町「みかわや｜コトバコ」で開催予定。11月にはしずたまの森でのワークショップも計画しています。

詳しくは、ひずるしい鎮玉HPまたはインスタグラムでお知らせしていきますので、チェックしてくださいね！

ひずるしい鎮玉

## 編集後記

「山粧（よそお）う」素敵な季節に「鎮玉みらいしんぶん」の第１号ができました。
取材にご協力いただいた地域の皆さま、コラムを担当してくださった皆さま、本当にありがとうございました。
これからも季節ごとの鎮玉地域の魅力をさまざまな角度からお届けしていきますのでどうぞよろしくお願いいたします！
※この新聞を定期的においてくださるお店さまや施設さまがございましたら、《info@shizutama.jp》までどうぞご連絡ください！

## 作成メンバーの紹介　1.鎮玉在住●年　2.ひとこと

似顔絵：岩本麻桜

天野彰子
1.鎮玉在住すごーくながーい
2.終の住処はここがいい。

西田紘人
1.鎮玉在住10年目
2.青森から嫁に来た絵描きです。

野村ちひろ

井上紗由美
1.鎮玉在住9年目
2.鎮玉は第2の故郷です！

1.鎮玉在住1年目(川名出身)
2.東京からUターンした浜松山里いきいき応援隊※です！　※浜松の中山間地域で活動する地域おこし協力隊。

廣瀬稔也
1.鎮玉在住10年目
2.10年前からテレワーカー。

## 発行者情報

鎮玉みらいしんぶんVol.1　山粧う秋号　2022年10月1日
発行：特定非営利法人ひずるしい鎮玉　　発行人：萬立芳朗
〒431-2533　静岡県浜松市北区引佐町四方浄30-12　info@shizutama.jp
誌面デザイン：ちひろデザイン制作室

ちひろデザイン制作室