

# ひろば大代

NO.328

大代公民館

H18.11.23

## 国有林へようこそ

島根森林管理署

大田森林事務所

森林官 宮地俊宏



大江高山の頂上へ登る道すがら、コンクリートやプラスチックで作られた杭が埋めてあるのに気づかれた方はいないでしょうか？漢数字で番号が書いてあり、上面が赤く着色されているものです。

実は・・・これは国有林と民有地との境のしるしなのです。知らない方も多いと思いますが、大江高山のほとんどは島根森林管理署が管理する国有林

なのです。「森林管理署」と聞いてピンと来ない方には「営林署」と言った方が分かり易いかも知れません。（平成十一年に名称が変更されました）

国有林とは、文字通り国が所有している山地、原野のことで、大田市内では外に、三瓶山、今度世界遺産に登録される矢滝城山などがあります。

その中でも大江高山は、大田森林事務所が管轄する国有林で、唯一「ボランティアによる森林整備の森」に指定されている場所で、協定を結んでいる大代高山会の方々には、登山道の整備、自然観察登山など四季を通して、貴重な自然を守る為に活動して頂いています。

材価の低迷等の要因により、昔に比べ規模は小さくなってきていますが、現在もスギ、ヒノキを中心とする人工林の経営、「林業」が国有林のメインの仕事であることに変わりはありません。

しかし、湧水や洪水を緩和し良質な水を育む水源かん養機能、山地災害の防止機能、二酸化炭素の吸収・貯蔵や騒音防止などの生活環境保全機能、レ

クリエーションの場の提供・教育の場の提供・野生鳥獣の生息の場などの保健文化機能など、多面的な機能を持つ森林の大切さを次世代へ守り伝えていくことも我々の大切な仕事です。そのためにも、地元の方々のご協力が必要不可欠だと考えます。

先日、登山道の草刈りに参加させて頂いた時に、重い草刈機を担いで登って作業をされている方々の姿を見て、地元を愛する皆さんの情熱を感じました。私も皆さんに負けない情熱を持って、仕事をしていきたいと思います。これからもご協力よろしくお願ひします。



## 男の料理教室

### 「お好み焼き」



本郷 山根恒人

ある日、前回男の料理教室に参加された人から出てみないかと誘われた。その時の話を聞き、自分も出てみようかと妻に話したら、「父さん出たら。」と、すぐ公民館に電話をする。

当日、公民館に行く。時間になるまで世間話をして待った。

いよいよ調理室に移動する。

先生よりお好み焼きの作り方の説明があつて、材料の確認と役割分担をして、さあ調理開始。

自己流でキャベツを切っていると、先生に「もう少し小さく切つて下さい。」と注意される。

卵とき、あつ殻が入っている。イカ切り、もう少し小さく。いや大きい方がおいしいなどと、皆の意見。

また長芋すりの初めての人、芋が滑つて難しそう。材料きざみ終了。後は大きなボールに入れて混ぜる。そこは男の料理、両手でかき混ぜて出来上がり、後は焼くだけ。

部屋のテーブルの上に大きなホットプレート二台、それぞれ分かれ自分で焼く。昼前いい匂いがする。腹の虫が泣き待ち遠しい。

焼けた！ 皿に取り、自分好みにソース、マヨネーズ等かけて食べる。何と美味しい。いつも妻が作ったのを食べているが、自分で作った味は何ともいえない。

みんな まんぞく まんぞく。

先生いわく、美味しく作るポイント山芋を入れる。小麦粉を少なく。卵を少し多めに。また焼きそばを入れると広島風。

終了前、次回の希望メニューを二つ三つ出し、次回を楽しみに解散した。

その夜、我が家の夕食はお好み焼き。「母さんが作ったのと、どちらが美味しい？」と聞くと、子供達、母の顔を見ながら「父さんの！」

皆で大笑い。

## 文化祭のお礼

文化祭実行委員会



去る十九日（日）に開催致しましたが、大代町文化祭はあいにくの雨でしたが、大勢の皆さんにお出かけいただき、賑やかなうちに無事終了することが出来ました。

それぞれの役員の皆様方ご協力頂きまして有難うございました。厚くお礼申し上げます。

## 食と長生き

日経新聞より

秋から冬にかけてどんどん気温が下がりが寒くなつていく。血管が収縮しやすくなり、どうしても血圧が上がってしまう。急に高血圧症の仲間入りする人も少なくない。

「どのような食事を心がければ血圧を下げる事ができますか。」講演会などでよくこのように質問される。

日本人にとって大事なのが食塩摂取を抑えること。厚生労働省は一日の適

量を十等としてゐる。この目標値を達成するには、塩に代わる調味料を上手に活用することだ。

例えば、京都の伝統料理におぼんざいがある。京野菜を中心に魚や豆腐、湯葉などを組み合わせて作るおかずのことだ。素材そのもののおいしさを生かすため、味付けは薄味。だしを利かせて煮れば塩分を控えらる。

おぼんざい効果かどうかは検証してないが、都道府県別で見ると京都府の平均寿命はいつも上位だ。だしのほかに酢を上手に使えば、塩分を減らすことは十分可能だ。

サラリーマンなどは外食する機会も多いだろう。昼食に野菜もとってほしいが、手軽に短時間で食べられるめん類をとる人は多い。その場合はそばを食べると良い。

そば粉にはカリウムやたんぱく質、ルチンが含まれており、血圧を下げる効果が期待できる。野菜や海藻類を組み合わせると、栄養のバランスもとれる。気をつけたいのは汁を飲み干さないこと。全部飲むと健康効果だいなし。冷たいそばを食べるとき、そば湯は塩

分を含むつゆと混ぜずに飲むようにしたい。

食後のデザートやおやつにはドライフルーツが降圧効果によい。果物にはビタミンや抗酸化作用のある栄養素がふんだんに含まれているが、血圧を下げるという観点からは、生で食べるより、皮をむかず乾燥させたドライフルーツのほうが量が多く効果的だ。

ぶどうなどは皮や種に抗酸化力に優れた栄養分がある。生だと抵抗があるかもしれないが、干しぶどうだと無理なく食べられるだろう。(家森 幸男)

### 12月行事予定

- ▼8日(金) クリスマス会  
公民館にて午後7時から  
プレゼント一つ持参して下さい。  
※どなたでも参加できます。

- ▼10日(日) 福祉弁当  
▼12日(火) エアロピクス  
公民館にて午後8時から

- ▼17日(日) 門松作り
- ▼19日(火) さくららんぼ教室
- ▼23日(木) 連合自治会
- ▼28日～30日まで  
大代消防団年末警戒

### お知らせ

◎ 大代地区社会福祉協議会から  
先日の文化祭にて、皆様にご協力頂いた共同募金は七千八百二十円でした。厚くお礼申し上げます。

### 編集後記

先日大代町の文化祭が開催されました。それまでのお天気が一気に崩れ、文化祭は雨でした。

雨にもかかわらず、大勢の皆さんに来ていただきました。

特に今年の演奏会は、すばらしく、中でも三中プラスバンド部の演奏は1・2年生なのにとても上手なのは驚きました。先生の歌声もすばしかったですね。(S)

