



森から海へ！  
南川がつなぐ  
カルチャー誌

03

APRIL 2021

TAKE FREE

自然と共に楽しく暮らそう  
LET'S LIVE HAPPILY TOGETHER WITH NATURE

発行 合同会社おおい町地域電力  
企画・制作 こうなるjournal

web [kj-iikawa.com](http://kj-iikawa.com)

特集  
春の山野草





君がため  
春の野に出てて  
若菜摘む  
わが衣手に  
雪は降りつつ

光孝天皇

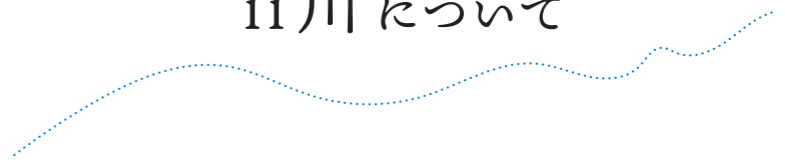
# 春の山野草

自然がもたらしてくる春の恵み、  
山野草を見つけないきましょう。  
山野草は私たちの暮らすあちこちに生え、  
若狭地方の本当の豊かさを教えてくれます。  
誰といつしよにさがしましょうか？  
誰といつしよにいただきますでしょうか？



周りの景色がふんわりと明るくなり、黄緑色の草花  
が目立ち始めるころ、里山へ自然からステキな贈り物  
が届きます。それが、山野草！  
人間と競うように動物達も、真っ先に少し苦みのあ  
る山野草を食べにやってきます。  
なぜならこの苦味には、冬眠中に溜め込んでしまっ  
た毒素を出し、体を活動的に目覚めさせるはたらきが  
あるからです。これは人間にとっても同じこと。  
春に、少し苦味のある山野草を食べると「おいしい」  
と感じるのは、私たちにとっても必要なものだからな  
のかもかもしれません。

## ii川について



- 市町という捉え方ではなく、南川でつながっている  
流域は仲間と捉えています。
- 本質的な豊かさについて考えます。
- 南川流域には、どんなことが起こっているのかを伝えます。
- 人と人のリアルな繋がりを大切にしていきます。
- 自然環境を敬います。

### もくじ

- 03 特集 春の山野草
- 07 福井県立大学生 今取り組んでいるテーマは？
- 09 とある60年前の少年のお話。
- 10 小野雅司  
#1 ネットの言葉と本心
- 11 暮らしの知恵③ 春のデトックス
- 12 南川小水力発電の今
- 13 子どもとお出かけ。
- 14 information



ii photo No.03  
小浜市城内 2021.3.4

# 里山のあぜ道や河原を 歩いてみましょう！

南川上流の里山、名田庄納田終（のたおい）に住む岩崎さんは、栃餅や山菜の瓶詰めなど、季節に応じた里山の幸を提供する「季節屋」というお店をされている、山野草採りの名人です。今回はその岩崎さんに山野草にまつわるお話しをおうかがいしました。

## 今から採れる山野草は？

山野草で春の訪れを一番に知らせてくれるのが、苦味がウリのフキノトウ。雪の消えた日当たりのいい畝などで、ちよこんと黄緑色の小さな顔を出しています。若いものほど苦味がないので、花の咲いていないものをいただくのがおすすめです。

3月になって山が彩り土手に新芽が出てきたら気温の上昇のサイン。気温

の上昇とともに山裾にちらほら出てくるのが、「山菜の王様」と言われるわらび、ぜんまいです。この山菜たちも日当たりがよく水はけの良い場所で探るのがポイント。里山の土手などにも自生しています。

同じ時期の河川敷では、くるっとしたかわいい緑色が特徴のごみが生えているはず。

4～5月になるとたけのこが孟宗竹の竹藪近くに頭を出し、土手や草地にツクシ、ノビル、野かんぞう、藪かんぞう、イタドリが生えてきます。この時期の土手は野草の宝庫！山の谷間にいけば、外来種として入ってきたクレソンが生えているかもしれません。

それからよく見かける野草で意外と食べられるのが、クローバーとカラスノエンドウ（若狭ではシービーとも呼びますね）です。草刈りついでに採れば、体によくておいしい薬草茶として、通年保存ができます。

## 身近な野草をいただく簡単レシピ

### ◆カラスノエンドウ(シービー)茶

#### 材料

カラスノエンドウ

1、カラスノエンドウを採ります。マメ科なので絡まって生えています。まとめて抜いてしまいましょう。そのあと、根っこや枯れた葉の部分は取り除きます。

2、しっかり洗って、天日干しでカラカラになるまで数日間干します。（色が緑から茶色になるまで）

3、ハサミで細かくカットしてフライパンで軽く煎ったらできあがり！  
普段のお茶とブレンドしてもおいしいですよ！

### ◆ツクシの佃煮

#### 材料

若いツクシ、醤油、みりん、酒、砂糖

1、胞子が飛んだツクシは苦いので、できるだけ若いものを採る。煮るとかさが減るので少し多めに採るとよいでしょう。採ったらフシのようについているハカマを外します。（ハカマは食べたとき口に残るので、できるだけ丁寧に外すのがコツ）

2、沸騰したお湯で2分茹でてそのまま半日ほど放置。

3、鍋に調味料を全て入れ、沸いたら水気を切ったつくしを入れて煮ます。弱火で水分がとぶまで煮込んだら出来上がりです。

### ◆クローバー(シロツメクサ)の胡麻和え

#### 材料

クローバーの新芽、醤油、すりごま、酒、砂糖

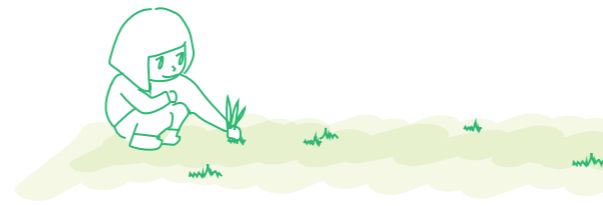
1、塩を1つまみ入れた熱湯で2分程度茹で、水に5分程度浸してアクを抜きます。

2、1を絞って、調味料を全て入れて混ぜたら出来上がりです。

注意：排気ガスや、農薬、除草剤がかかっていない場所の野草を採るようにしましょう



## 山菜を採る時のマナー



1. 食べるぶんだけを探る。たくさん採りすぎない。
2. 未来のことを考え、株ごと採らず根っこを残す。
3. 山菜採りが禁止されていない場所で採る。
4. 山では自然に戻るものでもゴミを全て持ち帰る。

山菜は大切な里山の恵み。  
これからも毎年ただけるよう…

どの山菜も見つけたらたくさん採りたくなってしましますが、岩崎さんは「後に残すことを考えて、食べられる分だけ、根っこを残す。採り尽くさないというのが自然に対しての礼儀だ」と注意を促されています。山菜を採りつくさず、来年もいただけるように後に残す事がとても大切だと言うのは、昔の先達たちからの教えですが、残念なことにそれを守る人ばかりではなかったそうです。十五年くらい前は、山主の許可をもらっていたかどうか確認できないグループが毎週のようにどこからかやってきて、マナーを守らず大量の山菜を採り尽くして行ったそう。里人が大切にしていた山菜がたちまち採れなくなりました。

山菜をたくさん採りたいという気持ちは、求める人もたくさんいたからだと思いますが、間接的に手に入れた人たちはどこからきた山菜か知っていたのでしょうか？責任のない採取をした山菜だったとしても、買い手からはわかりません。「だからこそ、できるだけ山菜は自分で採って必要なだけいただく。ということをお願いしてほしい」とおっしゃいます。自分で採ることで山へ感謝が深まり、付き合ひ方が解るのです。では、今もそのような人たちは里山へ来ているのかと言うと、もう来てはいません。十五年前を境に、人間が採るよりも早く山の動物達が山菜を食べ尽くし、山菜はどうとう山から消えてしまったからです。

## 十五年ほど前からの変化

山の動物たちは、なぜ山菜を食べ尽くしてしまったのでしょうか。

原因は林業衰退により、動物たちが従来食べてきたエサが山から減ったことに起因します。そして山を生業としていた人が里山から立ち去り、かつてはつきりとしていた動物と里山人の境界線が曖昧になり、里山が動物たちのエサ場となつてしまったのです。

「採れなくなった山菜を、今では栽培するようになった。これ以上山が荒れないようにするためにも、ここからは人の領域だから入るなと動物たちに教えないといけない」と岩崎さんはおっしゃいます。

山菜採りが楽しめる山に回復するまでは、まだ長い時間がかかりそうですが、里山で山野草を楽しむことは可能です。人が来れば動物たちも人の場所と認識するでしょう。できれば近くの里山へ出かけてみてくださいね！

昔は、炭焼き小屋が山裾にあつたりして山で仕事をする人がいたので、動物たちは山奥にいた。この頃はまだ山に動物たちの食料があつた。

山の手入れがされないため木々が伸びて日陰を作り、動物たちの食料が育たなくなつてしまった。炭焼き小屋がなくなり、木を切る人や山菜採りに行く里人が山から減つたので、山奥にいた動物たちが食料を求めて山際へおりてくるようになった。

山で働くことをやめまちで働く人が増えると同時に里山から人が減つた。動物たちは山からおりて放置された田畑や家で、人の残した食べ物を求めて里山へ来るようになった。



今回、山野草について教えてくださった季節屋さんでは4月いっぱいまで期間限定「葉わさびの瓶詰め」が販売されています。県外からも買い求めに来る人が多いとか。他にも名物のとち餅などもお楽しみいただけます！

住所 / 福井県おおい町名田庄久坂 4-36-1  
Tel / 0770-67-2088  
定休日 / 火曜日 ※田植えの時期は不定休  
営業時間 / 13:30~18:00

南川流域の学生さん、  
今取り組んでいる  
テーマはなんですか？

テーマ

## 魚類養殖における 最適な給餌方法に ついて

魚の養殖は、船を沖に出して魚を釣った  
り網で獲ったりする漁業よりも、魚を安定  
して市場に提供できるという利点がありま  
す。そして、その利点を生かすためには、魚  
の成長を管理して計画的に魚を育てる必  
要があります。魚の成長管理にもっとも重  
要なことはエサのやり方（給餌方法）です。  
しかし、養殖している魚は水の中を泳いで  
いるので、与えたエサをちゃんと食べてい  
るか分かりにくいので、どれだけのエサを食  
べると魚がどれだけ成長するか、実はあま

りわかっていません。また、魚の養殖では  
餌にかかる費用が大きく、食べられずに生  
簀の外へ流出してしまうエサ（残餌）が発  
生してしまうと、飼料（経費）が無駄になる  
上に海を汚してしまいます。残餌を減らし、  
かつ出荷日までに目的としたサイズに成長  
させる最適な給餌方法の確立が重要です。  
私の卒業研究では、小浜の養殖ブランド  
として注目されているマサバを研究対象と  
しました。小浜市堅海地区にある県立大  
学海洋生物資源臨海研究センターの室内  
生簀に養殖マサバ175尾を収容し、エサの  
与え方を変えて残餌を少なくする方法を  
検討しました。  
残餌が少なくなる給餌方法を研究するた  
めには、実際に食べたエサの量（摂餌量）  
と食べ残したエサの量（残餌量）を正確に  
把握する必要があります。そこで、給餌量  
が記録できる自動給餌器を使いエサを与  
えました。さらに、残餌量を把握するために  
残餌計測装置を開発しました（図1）。こ  
の装置は、漏斗で集めた残餌を赤外線セン  
サーで計数し記録することが出来ます。通

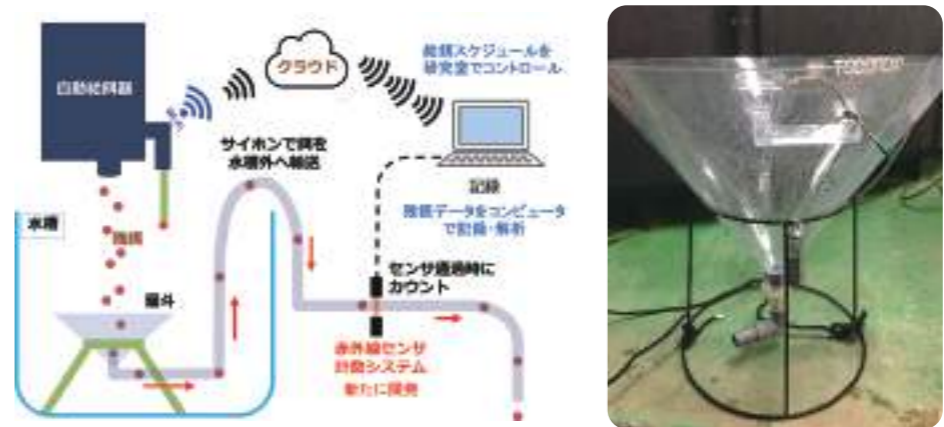


図1 残餌計測装置の概略図と残餌回収用の漏斗の写真

過した餌の量を給餌量から引くことで実  
際にマサバが食べたエサの量を算出しま  
した。

給餌機は、30秒に1回給餌するようにセッ  
トすることで、給餌時間中の摂餌量の時間  
変化を30秒毎に記録することができました。  
図2は朝(6:00)、昼(12:00)、夕(17:30)  
の1日3回餌を与え、給餌時間を1回30分  
間または45分間にしたときの接餌の様子で  
す。青い部分が食べたエサの量、オレンジが  
残したエサの量を表しています。このよう  
にエサを与え続けた時間の長さの違いから残  
餌を少なくする方法を考えていきました。

図2の結果から、エサを与える時間を30分  
間または45分間に設定しても、1日の摂餌量  
はほとんど変わらずしたがって残餌量は45  
分間の方が多くなりました。それぞれ朝  
昼、夕の給餌をみてみると、45分間の給餌で  
は、30分間の給餌と比べて、朝にエサを多く  
食べる分、昼と夕にはあまりエサを食べて  
いないことが分かりました。また、朝の給  
餌では給餌開始約20分後にはどちらの条件  
でも摂餌量が減少し始めています。30分間  
の給餌では、摂餌量が減少し始めた直後に  
給餌を終えたため、残餌の発生を抑えられ  
たのではないかと考えられます。したがっ

て、魚の1日にエサを食べる量には限界が  
あり、給餌時間の長さによって1回ごとの  
食べる量が変わるということが考えられ、  
エサの食べ残しを減らすには、朝の給餌時  
間の長さをより短くするか、1日の給餌回  
数を2回に減らすなど調節が必要であると  
考えられました。

私の卒業研究では、エサを与える時間の  
長さを工夫することによって、食べ残しを減  
らせることがわかりました。また、給餌時間  
の長さの他、明るさによってもエサの食べ方  
が変わることが分かり、明るい方がよりエサ  
を食べるということも分かりました。エサ  
の食べ方に影響を与える要因は、他にも、  
水温や生簀内の魚の数等が考えられます。

今後は大学院に進み、様々な要因によっ  
てエサの食べ方がどのように変化するの  
か、また、食べたエサの量によってどれだ  
け成長するかも研究する予定です。魚の成  
長に必要なエサの量を把握し、そのエサの  
量を食べ残しが出ないような与え方をする  
ことで最適な給餌システムを構築したいと  
考えています。

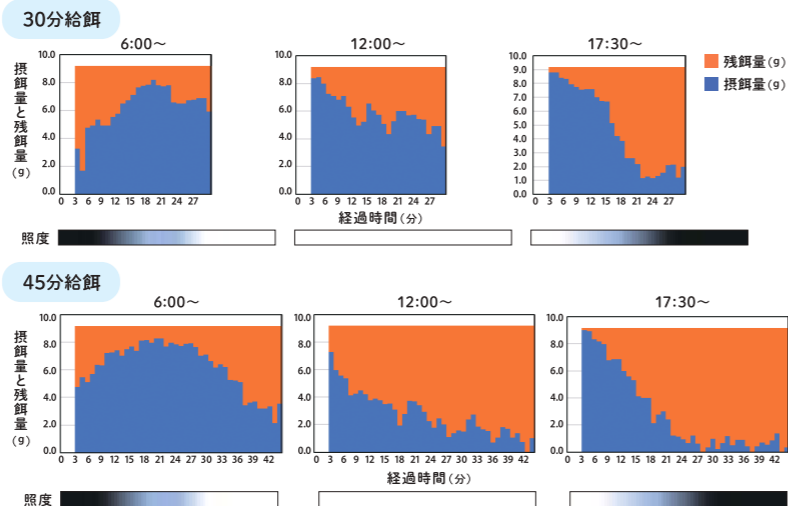


図2 給餌時間の長さによる摂餌量の変化

30秒に1度餌が放出され、上の  
場合は30分間、下の場合は45分  
間エサを与え続けるようにセッ  
トし、それを1日3回行った  
縦軸は食べたエサの量と残した  
エサの量の重量を、横軸は給餌  
の経過時間を1分単位で表して  
いる。横軸下の帯は、給餌時間  
中の室内の明るさを示してお  
り、帯が白くなるほど、室内が  
明るいことを示している。

福井県立大学 水産資源生物学研究室  
坂口 晃将

趣味はバンドのライブやコンサート  
に行くことです。  
釣ること、観賞すること、食べること  
全てにおいて、魚が好きです。  
養殖は、私たちの食に直接関わる産  
業です。世の中の役に立つ成果を得  
るべく研究に取り組んでいます。

# とある 60年前の 少年のお話。



ii 中塚少年にとって、南川とはどんなところでしたか？

まさに、遊び場。いつも遊んでいましたね。深い淵で泳いだり、流れの早いところで泳ぎを磨いたり。ウグイを釣ってましたね。

自分で竹で竿を作ってたね、やり方は年長の子が教えてくれるんですよ。

ii アユ釣りはいつからしていたのですか？

アユは小学6年生のときが最初。小学6年の時に、オヤジが買ってくれたんですよ。グラスファイバー製の本格的な竿をね、魚券も買ってもらってたね、大人の仲間入りした感じだったね。

ii どうでした？その竿で初めてアユ釣りをした時は。

それがね、やった釣れた！と思った瞬間に川向で釣ってたおっちゃんのと絡んでね。そのおっちゃんのおとりアユがひっかかてたんやね。その頃は、竿と竿が交差するくらいにアユ釣りがいたね。他府県からも大勢来てたね。

ii アユ釣りは独特ですよ！

そう、アユは友釣り。アユだけとちやうかね、こんな釣り方するのは。この友釣りがいいんですよ。おとりアユはどうも、天邪鬼な奴が多くなってね。上手に扱わんとちつとも目当ての方に行かんのよ。無理やり行かそうとすると、反対の方に泳いでいく、それを上手にたづねて言うことを聞かせる。アユを釣る前に、まずおとりアユの気持ちを抑え取る。友釣りは独特な魅力がある。奥は深いよ。川は毎日変化するし、その日その時でアユの動きも変わる。よく釣れる時あれば、全く釣れん時もある。どうやって今日は攻めてやるうか。きょうのおとりアユはどんな気性のやつやるうか。毎日技を磨くんですよ。真剣に遊んでたね。今もやけど。

ii 南川は、子供の頃と、今とではどんなふうになりましたか？

風景は全く変わったね。生き物の数も大きさも変わったね。子供の頃は、アユは「川の虫」って言われてたんよ。虫のように次々わいて出てくるから「川の虫」。踏むくらいいたね。今は、もう想像もつかんよ。

ii 子どもたちには、どんな南川を残したいですか？

遊べる川であって欲しいね。そのためにも、大人がもつと川で遊ばなアカんよ。それに、川も森も海もやけど、繋がりでとらえなアカんと思います。特に川は地球の血管みたいなもんやから、血管大事にしな健康になれんな。そんな南川を伝えたいですね。



## ネットの言葉と本心

文 小野雅司

小野雅司 サイエンス 研究所

1961年東京都生まれ。2001年から三重県鈴鹿で、「争いのない、誰もが親しく、本心で生きられる社会」の実現を目指して、アズワンネットワーク鈴鹿コミュニティを創始。人と社会の本来的姿を明らかにする研究活動と同時に、サイエンスメソッドによる教育プログラム開発に携わり、日本、韓国、ブラジル、スイス等各地でコミュニティづくりの実践的サポートを行っている。

インターネットが普及し、SNSで気軽に自分の意見を発信したり、多くの人と交流ができる時代になりました。しかし、「炎上」という言葉に代表されるように、誰かの発言の言葉尻を捉えて、皆で怒りをぶつけ、非難が殺到したり、言葉の応酬で傷つけ合うという現象も起こっています。これでは、せっかくの便利なツールが、心地よい人間関係とは反する結果になってしまっています。言葉は、人類の歴史と共にある大切なツールです。言葉によって、人類は協力し合い、繋がりがあって、今のように繁栄してきたのだと思います。言葉は、情報の交換だけではなく、自分の気持（意思・感情など）を伝え、相手の気持を受け取る、つまり理解し合うためのツールだと思います。

言葉の意味は辞書に書いてあると思っている人もいますが、実際はどうでしょう？例えば、海と共に暮らしている漁師にとっての「海」と、海水浴に行く都会の人にとっての「海」では、同じ言葉を使い、表面上は同じ意味のようですが、中味はずいぶん違います。言葉の前に、その人の背景や思いや願いがあって、言葉は発せられます。言葉の奥にある、その人の世界を知ろうとする聴き方を、私達は「人を聴く」と表現しています。もちろん、その人の世界は知ろうとしても知り得るものではありませんが、知ろうとするところから、心通う話し合いが生まれてくるのだと思います。その言葉の背景を知ろうとせずに、言葉尻を捉えて、悪感情を抱いたり、その人を非難したりしては、心地よい話し合いにはならないでしょう。

ネットの文章も、書いた人の思いや願いが表現されたものでしょう。たとえ、自分の意見とは正反対の意見でも、書いた人の気持や意図をまずは理解しようとして読んでみるのが大事だと思います。理解しようとすることは、賛同することではありません。その意見の元の、その人の願いや背景を知ろうとする心が大事なのです。その上で、「自分の意見は、全然違うよ。こうなんだよ」と伝えていく、それを相手も理解しようとする。そういう温かい、心通うコミュニケーションはどうでしょうか？そのような心通う話し合いができると、人と人は協力し合い、繋がりがあっていけるのだと思います。それが私達が、本当に願っている心地よい人間関係でしょうし、人類の発展の鍵ではないかと思うのです。

# 春のデトックス

季節に合わせた養生ポイント

## 季節と養生

春夏秋冬と言うように、暦では1年の始まりは春。みなさんがこの記事を読んで下さる頃は、2月3日の立春から始まった春も随分と深まっていますね。

冬は栄養を貯めて体の熱や気を外に出し過ぎないことが大事でした。そして、春は体に溜め込んだ余分なものを出すデトックスの時期。ちなみにダイエットにも向いています(適度な脂肪は必要ですよ)。春に出すことで、次に迎える夏の体調がととのいやすくなります。

## 養生デザインがオススメする春のととのえ

### ① お日さま浴びてゆったり呼吸

春の陽気を身体に浴びる時、姿勢と呼吸に気を向けるとさらに効果的です。まず、座っても立っても背中を伸ばす。反り過ぎない様におへそに触れるくらいです。そのまま口からフワーッと息を吐き切る。吐いたら舌を上顎に当たると、鼻から自然と吸い込み呼吸が深くなります。吐くと吸うの“間”を感じながらゆったり呼吸すると身体の澱みを巡らせやすくなります。



### ② 目を休める

普段から沢山の情報を取り入れている目を休めることで、頭や心・首や肩周りも休まります。例えば、寝る前スマホを10分早めにやめる日を作る、家事や仕事の合間に軽く目を閉じる、など簡単なことからOK。春は、いつもよりも目を労ってあげてくださいね。

## まとめ

春の陽気に誘われやる気が出るのは良いことですが、張り切り過ぎると身体にゆとりがなくなりデトックスどころか澱んでしまいます。すると、五月病や夏バテなどへつなげていきます。自分の身体に気を向けて休めることも大切な養生。まずは今日から出来ることを暮らしに1つ取り入れてみて下さいね。季節の移ろいに合わせ自分の身体の声を聴き、健やかな1年にしていきましょう。



### 養生デザイン (ようじょうデザイン)

理学療法士と漢方上級スタイリストのユニット。敦賀市・気比神宮前でサロンを営む。「無理せず、カラダをととのえる」がコンセプト。また、人生100年時代を見据え、各市町村とフレイル予防や介護保険に頼り過ぎない身体づくりを目指し協働している。SNSではその日できる養生ポイントを毎日配信中。

原稿/山中 雄大 (養生デザイン) デザイン/おかの (PALETTE)

## 南川小水力発電の今

原稿・chichi  
デザイン・fumiko



3月16日に、施工式が行われ

ました。合同会社おおい町地域電力代表の吉川さんが「今から5年前にこの小水力発電の提案をおおい町長にしてからこれまで、地元の納田終(のたおい)地区の方を始め、ファンドに手を上げてくださった全国の出資者の方、福井県などたくさんの方々の協力によりここまでやってくることができました。」と挨拶があり、多くの協力を感謝を伝えられました。小水力電力の建屋は約8m x 8mで、外壁に地元名田庄地区の子どもたちによる絵がペイント

される予定。

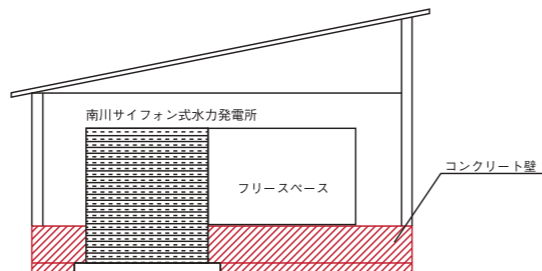
大きくはありませんが(※)、南川上流のダム川ぎわに建設するため、工事途中で水難にあうことなども考えられます。何事もなく工事が完了することを、施工主の合同会社おおい町地域電力、施工者の名田庄の八峯建設など総勢十数名で心から願いました。

この施工式が終われば小水力発電所の建設工事が始まり、9月には完成予定です。

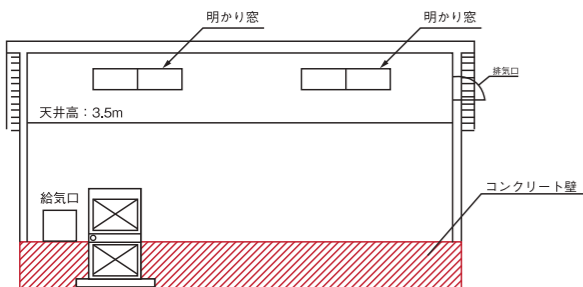
その後小水力発電機を設置して1ヶ月ほど発電試験を行い、うまくいけば11月から発電が開

### 建屋設計図

発電所 (正面図)



側面図 (東側)



### 完成イメージイラスト



始し、年間3千万円の売電を目指します。現在は計画の段階から試験を重ね、この秋の発電事業開始に向かって着実に進んでいます。



# 読者の皆様へ

「ii川」では、みなさまからのご感想や、ご意見、リクエストなどを募集しております。また、広告掲載や当誌設置のご依頼なども承ります。

- 特集リクエスト
- ご感想やご意見
- 広告掲載や当誌設置のご依頼など

ご要望のある方はこちらまでご連絡をお送りください。

[info@kj-iikawa.com](mailto:info@kj-iikawa.com)

お名前、お住まい、ご連絡先、メールアドレスをご記載下さい。ご連絡お待ちしております。

## 4号 発行予定:夏頃

次号告知

さあ!もっと川を楽しもう!

# 川で遊ぼう!

- 福井県立大学生  
今、取り組んでいるテーマは?
- 南川での取り組み
- 暮らしの知恵
- 子どもとお出かけ

## 編集後期

◆chichi(リーダー)  
中塚氏へのインタビューは、とても印象的でした。南川への熱い思いがヒシヒシと伝わってきました。あのスペースでは一割も伝えられませんでした。残念!ますます川が身近になってくる季節です。さあもっと、川を感じよう!

◆うおみ(編集・デザイン)  
春から夏にかけて、草むらを見ては食べられそうなものを探してまいります。カラスノエンドウ茶はたくさん作っておきたい!つくしはスギナになったら、薬草風呂にできるのだそうです。野山サイコウ!!!

◆高野真由美(デザイン)  
寒い冬が終わり春の訪れを感じるとそれだけでウキウキしますね。我が家では次男がささやかな節目を迎えます。お世話になった方々に感謝をしつつ、お別れの寂しさも地味に感じながらの作業でした。

◆おかの(デザイン)  
花粉症で自然の中を歩くのにもマスクが外せないもどかさ。何かと体調を崩し易い気候ですが、春のデトックスを実践して身体も気分もとのえていきたいと思ひます!

◆高野哲矢(監修)  
前号からあっという間に時間が過ぎ、今号特集の山菜や野草を楽しむには絶好の季節がやってきましたね。早く子どもたちを連れて探しに行きたくてうずうずしています!!

◆細井公富  
県立大学ではコロナ禍の下で2回目の新学期がまもなく始まります。対応に追われた1年から、ニューノーマルに対応した新しい形の教育・研究活動が本格始動。いつもよりワクワクする春です。

◆新野智美  
3月下旬、編集後記を書いている時に霰が降ってきました。春は気候が不安定で体調を崩しやすいですね。皆さんぜひ本誌を参考に山菜をいただいたり、上手に体を休ませて体の調子を整えて下さいね。

発行元:合同会社おおい町地域電力  
〒917-0375 福井県大飯郡おおい町名田庄納田終58-6  
編集:こうなるjournal  
デザイン:アンドプレイス、タネまきデザイン  
協力:おおい町、里山ねっこ、アズワン・ネットワーク

# 子どもとお出かけ。

Location 河原

原稿・chichi  
デザイン・fumiko



今回は、河原にお出かけしてみましよう。南川流域には、広々とした河原があちこちにあります。きっと河原を散歩することは日常の生活ではあまりないのではないのでしょうか?

## 1 石ころを拾ってみよう

① 何も考えないで、石ころを一つ拾ってみてください。

② 次に、今拾った石ころと同じような石ころを探してみましよう。

③ よく似た石ころはあるかもしれませんが、全く同じ石ころはありません。



④ その手にした石ころは、世界にたった一つしかない石ころです。世界に全く同じ形や大きさや質感を持った石ころはないんです。そう思うと、とても不思議ですね。

## 2 拾って帰って、おうちで遊んでみまよう

### ストーンペイント作り

アクリル絵具があればいいですが、水彩絵の具やマジックでも大丈夫! 作品ができれば、玄関やトイレに飾ってみたり、ペーパーウエイトとしても使えます。



ウィズコロナの生活が続きますが、こんな時こそ、親子で身近なところで豊かな時間を過ごしてみるいい機会かもしれません。

今回ご紹介したスポットと遊びは、親子での遊びです。人気のない場所は危険がともないます。子どもだけではいけないようにしましよう。

こんなところで子どもたちと遊んだという情報もお寄せください。地域の子もたちが安全に伸び伸びと遊べる環境を作ることは大切なことです。大きな施設や管理された安全な環境がないと遊ばせられないという考え方に縛られず、親と子が安全と一緒に遊べる環境を作ることが何より大切です。そのためにも、時々大人が自然の中で遊ぶことが必要だと思ひます。