



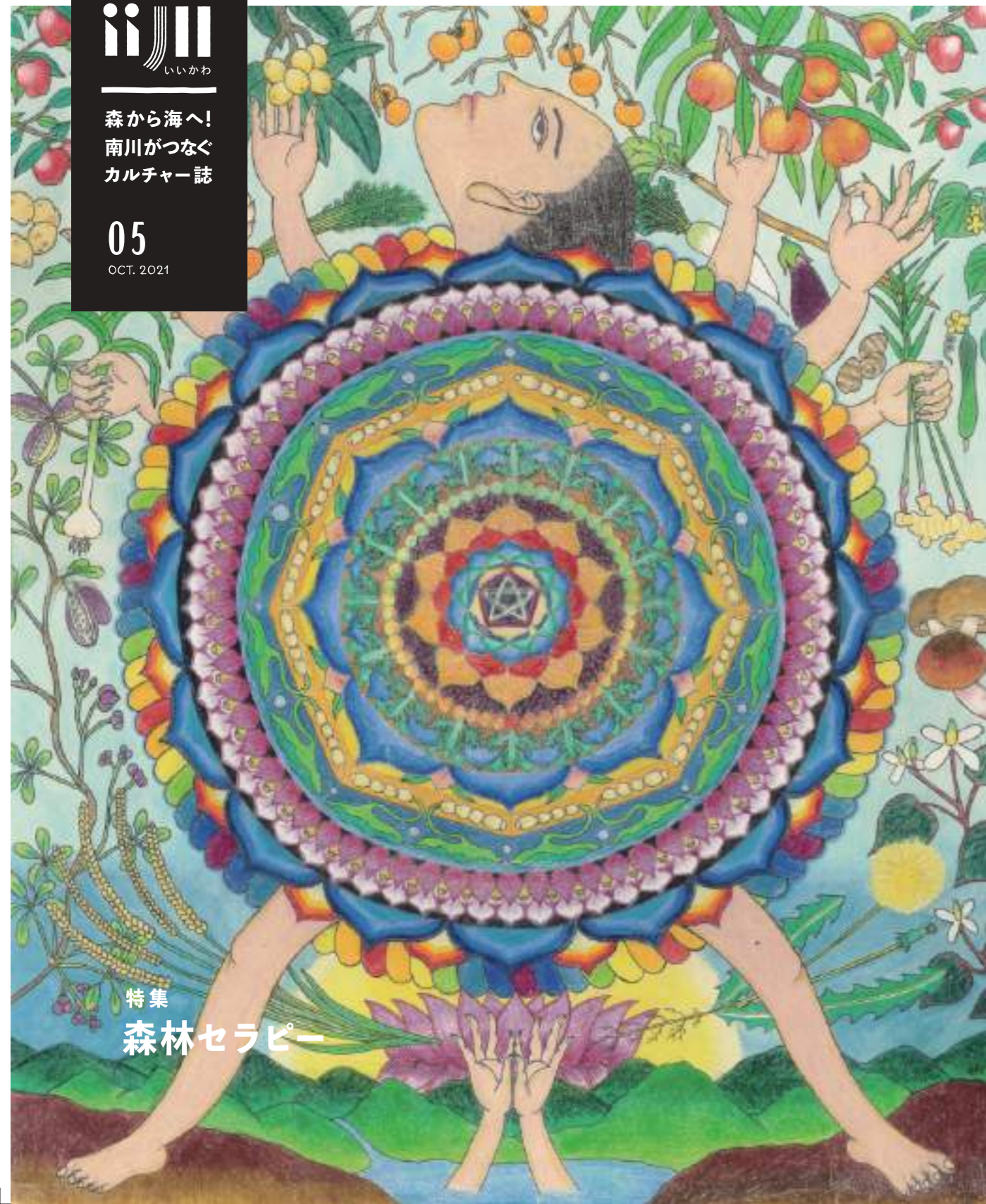
森から海へ!  
南川がつなく  
カルチャー誌

05

OCT. 2021

# TAKE FREE

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



特集  
森林セラピー



発行 合同会社おい町地域電力

企画・制作 こうなるjournal

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



○ 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。

## ii 川 について



表紙イラスト



「Nature medicine mandala」

吉原静香

1985年12月5日生まれ 福岡県出身

19歳の時始めての海外はジャマイカに行き、そこから旅生活が始まり約8年間絵と共に海外を旅し絵を売ったりレストランや宿に絵を描く。3.11の原発事故をきっかけに日本に目を向けるようになりその1年後日本に腰を下ろす。現在は滋賀県は信楽のシャンティハウスに拠点を置き晴耕雨描、冬には愛娘と旅のサイクルで生活。自然と共に生活していく中で環境問題について関心を深く持つ様になり絵でメッセージを伝えている。

### もくじ

- 02 特集 森林セラピー
- 07 福井県立大学生  
今取り組んでいるテーマは？
- 09 南川の思い出 今年は鮎釣りはしない
- 10 廣水乃生  
#1 サステナブルに感じること
- 11 暮らしの知恵⑤ ごみの分別のギモン
- 12 南川小水力発電の今  
連載 南川流域の文化財
- 13 南川 生態系
- 14 information

### 特集

# 森林セラピー

森のなかには気持ちがいい

紅葉していく山が美しい秋がやってきましたね！

この時期になると、山歩きが楽しくなります。澄んだ空気を吸いながら山道で足元に生えているきのこを見つけたり、落ちた葉っぱを踏んでカサカサした音をたててみたり、紅葉の彩を楽しんだり…。でも、

「山歩きよりも、公園でのんびり紅葉を見るくらいがちょうどいい」

とされている方には、心の癒しや健康に役立つような森林体験をする「森林セラピー」はいかがでしょう？身近な場所を試してみることができます。

# リラククス&免疫カアップ!

# 五感を開いて森を感じよう

昔から「森林浴」という言葉があるように、森の癒しや爽やかさはよく知られてきましたが、なぜそう感じるのかは検証が曖昧でした。しかし数年前から、客観的なデータと医学的な証拠が裏付けられ、そのような森林効果を「森林セラピー」というようになりました。

「森林セラピー」は、森林などの植物由来の刺激によって、高すぎる緊張状態や強すぎる交感神経活動を鎮静化させ、生理的なリラックス状態をもたらすことによって免疫を上させ、病気になるにくい体を手に入れようとすることです。

本来であれば、森林セラピーのセラピストやガイドがついて体験するのですが、今回はガイドがいなくても簡単にできる方法を伝えていこうと思います。高い山に登らなくても、木々の生い茂る林道や公園などで可能なのでやってみてくださいね!



## ◆見る

ひらひらと落ちていく紅葉を見ましょう。  
葉っぱによって落ちていく速さが違ったり、風の向きによって葉っぱの落ちる場所が変化します。  
そのゆったりとした揺らぎを見つめてみましょう。  
また、寝転がってみたり、後ろ向きに歩いたりして、いつもと違う見え方を楽しんでみましょう。

## ◆聞く

道路から離れた静かな場所にある木のそばで、耳をすませてみましょう。  
風で葉っぱが擦れる音や、小鳥の鳴き声、虫の羽音などが聞こえてくるはずですよ。  
聞こえてくるいろんな自然の音を、静かに呼吸をゆっくり繰り返しながら、おいかけてみましょう。

## ◆嗅ぐ

針葉樹の葉っぱを手のひらにとって、両手で擦ってゆっくり吸い込んでみましょう。とてもいい香りがするはずです。  
これは「緊張」「うつ」「活力の回復」など、現代病を緩和する鎮静作用があるフィトンチッドという香り成分です。特に午前中に強く発します。  
いろんな葉っぱの香りを嗅ぎ比べてみてください。

## ◆触る

木の周りには、触ってみると感じが違うものがたくさんあります。  
やわらかな葉っぱや、木肌に生えているもふもふした苔、なめらかな木肌の木もあるでしょう。  
また木肌が冷たい木と暖かい木など、温度の違いも同時に感じてみてください。木の性質が手から伝わってきます。

## 八ヶ峰家族旅行村



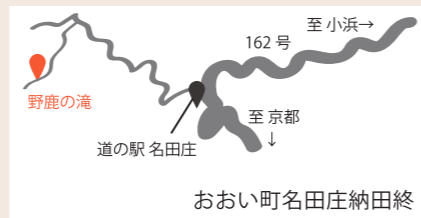
南川の支流にある広葉樹に囲まれたキャンプ場。紅葉の季節は、目で楽しむだけでなく、四方から聞こえるいろんな音に耳を傾けて楽しむのがおすすめです。



## 野鹿の滝



南川の上流にある小水力発電所の近くの滝。川を包み込む空間は、多様な植生で彩られており、紅葉の季節はとても美しいです。



# おすすめの場所

## 近所の寺社や公園

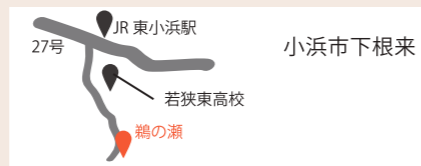


寺社や公園には、たいてい大きな木や木立があります。1本の木であっても、触れたり匂いを嗅いだりするだけで、癒しを得られます。その小さな感覚にじっと意識を向けると、穏やかな時間を感じることができるでしょう。

## 鶉の瀬



遠敷川の上流部にある、お水送りで有名な沢。聖域の空間に清涼感があり、ほとぼしる川の音や鳥のさえずりに心が洗われるような感覚があります。



## 森は五感を楽しむ宝庫

森の中は五感を楽しむ宝庫です。

季節、天候、時間によって、木漏れ日や陽だまり、水の流れや風など、音や香り、手触りなど全ては一期一会です。「イマ、このとき、この場所」に触れた時の感覚に意識を向け、ゆったりと味わいましょう。

	聴覚	視覚	嗅覚	触覚	味覚
葉、実、花	実の弾ける音、葉のあたる音	○	○	○	○
木の幹の表皮		○	○	○	
周囲の山々	風の音、空の音、空間全体	○			
森を流れる川	流れる音	○		○	○
森の谷間	吹き上げる風の音	○		○	
鳥	さえずり、羽音、つばむ音	○			
小動物	鳴き声、移動音、食べる音	○			
虫	羽音、鳴き声、食べる音	○			
草の葉、果実種	弾ける音	○	○	○	○
コケ、シダなど		○	○	○	○



## 持っていくといいもの

### ●レジャーシート・ヨガマット

気持ちのいいところでごろんと寝転がって、感覚の違いや緩みを感じてみましょう。



### ●ハンモック

ゆらゆらと揺れるハンモックは、体の強張りをほぐしてくれます。リラックスした時間を過ごしましょう。



### ●楽器

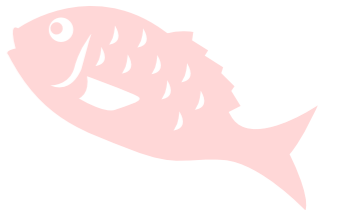
場所が変わると、音にどんな変化があるか感じてみましょう。







マダイの細菌について調べている様子



福井県立大学生

今取り組んでいる

テーマは？

安全な熟成魚を作るために

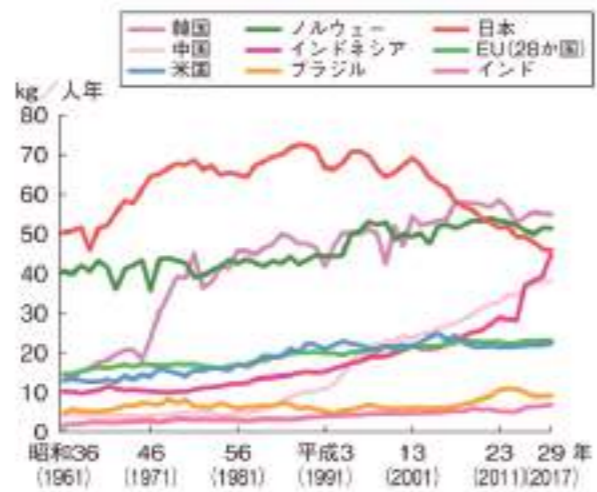
こんにちは。福井県立大学大学院、食品工学研究室の関戸章人と申します。突然ですが、読者の皆様は「熟成魚」というものをご存知でしょうか？熟成魚とは死後の魚を数日間〜長い場合は数週間も冷蔵させたものです。新鮮な魚を食べた時には歯ごたえを感じるのに対し、熟成魚はねっとりとした独特な食感を持つようになります。また、熟成によりうま味を呈するグルタミン酸やアスパラギン酸などの遊離アミノ酸が増加するため、魚にコクとうま味が感じられます。ならば「とにかく長い期間熟成させれば、とても美味しい魚を作れるのではないか？」と思うかもしれませんが、その為には解決しなければならぬ問題があります。それは、長期保存に伴う微生物による腐敗です。私はこの腐敗問題を解決して安全な熟成魚を製造する研究に取り組んでいます。

実は生きている時の魚の魚肉には腐敗の原因となる微生物が存在していません。しかしスーパーで売られている刺身や魚の切り身などは、頭・内臓・鱗・皮膚に存在していた微生物が調理器具を介して魚肉に付着するため、その微生物が増殖した結果、数日後には腐敗してしまいます。言い換えると、外界に暴露されている部位の微生物を取り除いてしまえば魚肉の無菌状態が保たれ、長期熟成が可能となります。私の研究では、マダイの頭・内臓・鱗を取り除いた後、熟成前に魚体に残っている皮膚の微生物を可能な限り除菌する試みを行なっています。除菌には身近に存在する食品を利用することで、消費者の安心と安全をより考えた方法です（研究成果の公表前なので詳しい内容はお知らせできません）。様々な方法を組み合わせることで、6週間熟成させたマダイを刺身として食べる事が可能になりました。



6週間熟成させたマダイの刺身

現在、日本における一人当たりの食用魚介類の消費量は、ピークだった1988年の72.5kgから45.9kg（2017年）まで減少しています。しかし海外では、体に良いとされるエイコサペンタエン酸（EPA）・ドコサヘキサエン酸（DHA）などを摂取できるという点などから魚食が注目されているため、1人当たりの食用魚介類の消費量は上昇傾向にあります。もし私の研究がより発展することで冷凍せずに魚を海外に発送することができれば、輸送のための時間を魚の熟成期間に充てることができるため、「熟成魚」を海外に広めることができると思っております。そのためにより一層安全な熟成魚の製造技術を研究していきます。



世界における一人当たりの食用魚介類の消費量（平成29年度水産白書から）

（著者プロフィール）

福井県立大学大学院 食品工学研究室  
関戸 章人

東京都江東区出身です。好物はお寿司と刺身です。コロナウイルスが収束したら、全国各地の水産物を食べる旅に出たいです。

# サステナブルに感じる

廣水乃生 Norio Hiromizu

<http://comfaci.com/about/nori/>

コミュニティファシリテーション研究所代表、東京学芸大学大学院教育学研究科修士、米国プロセスワーク研究所・葛藤解決・組織変革ファシリテーションマスターコース修了

1968年生まれ。東京学芸大学大学院教育学研究科修士後、7年間にわたって教師を務める。教育を通して人と人のつながりの大切さを感じ、学校と地域、行政と住民、親と子どもなど、異なる立場の人たちの橋渡しをすることを目指し、教諭を退職、米国プロセスワーク研究所にて葛藤解決・組織変革ファシリテーションマスターコース修了、帰国後コミュニティファシリテーション研究所を設立。

Design: アンドブレイス

サステナブル、よく耳にするようになりましたか。  
サステナブルは、“Sustainable”のカタカナ読みから来ていて、“Sustainability(持続可能性)”の形容詞でもあります。  
“Sustainability”という言葉、“Sustain”と“ability”が繋がっているわけですが、“Sustain”ってのは、そもそも「引き延ばす」って感じの意味です。

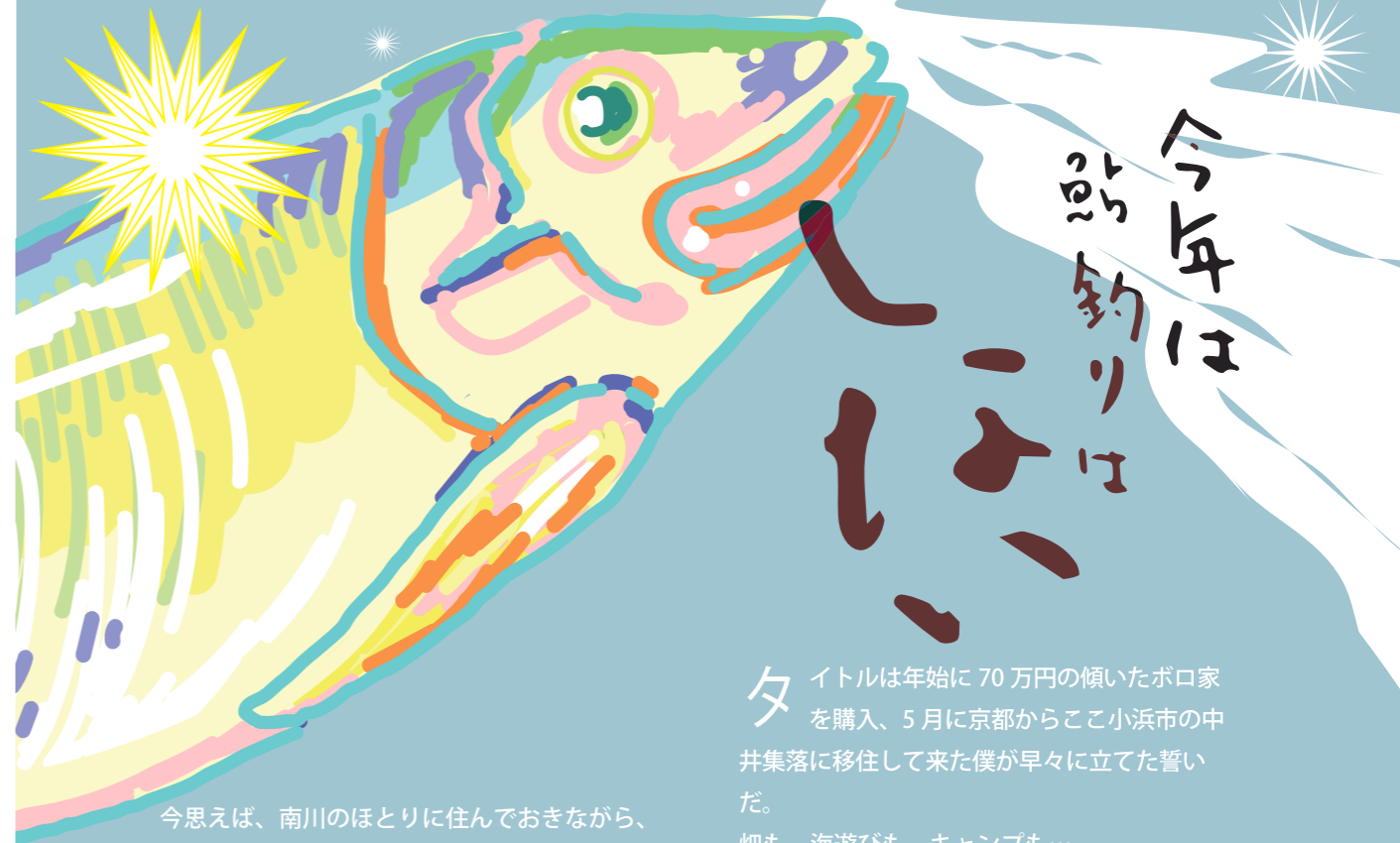
“Sustain-ability”はどんなイメージかという、輪ゴムを切って紐にしたとき、そのままの長さありますよね。その両端をもって引っ張ると伸びます。それをどこまでも引っ張るとある段階で千切れると思うんですね。その限界までが「引き延ばせる可能性(能力)」ということになります。  
“Sustainability”ってのは、時間的な意味で使われているので、「持続可能性」という訳になっているわけですね。

ところで、僕らは一体何を「引き延ば」そうとしているのでしょうか。  
例えばもし、みなさんの大切な人が余命1週間と宣告されたら、どうでしょう。その大切な人に少しでも長く生きてほしいと思うかもしれないですね。僕が「引き延ば」したいのは、こういうことなんだと気づきました。その大切な存在が、自分自身という人もいるかもしれない。あるいは、パートナーや家族という人もいるかもしれない。はたまた地域の人たちや社会で困難な目にあっている人かもしれない。あるいはまだ出会ったことのない、どこかの国の人かもしれないし、人ではなくて動植物や自然や地球のことかもしれないし、まだこの世に存在していない将来世代の人たちかもしれない。

僕は、大切な存在は人によって異なるかもしれないけれど、大切な存在に対して「少しでも長く続いてほしい」という感情は多くの人が少なからず共通に持っているのではないかと、そう思ったんです。それが、“Sustainability”の根源的な想いなのではないかと。

そうだとしたら、僕らは、その感情から“Sustainability”についての対話を始めることができるのではないかと。僕らが何について「少しでも長く続いてほしいのか」を起点に相互理解し、何をしたいのかを共に考え始め、協力し合う姿を探ることができるのではないかと。ここが、僕の“Sustainability Transformation”活動の原点になります。

あなたにとって「少しでも長く続いてほしい」大切な存在とは何ですか。



タイトルは年始めに70万円の傾いたボロ家を購入、5月に京都からここ小浜市の中井集落に移住して来た僕が早々に立てた誓いだ。

畑も、海遊びも、キャンプも…  
やりたいことは沢山あるけれど、とにもかくにも、まずは、このトイレも無い傾いたボロ家の修繕に集中すべし！なのだった！  
と、僕の決意は鉄のように固かった。

そして、一夏が過ぎた。  
真っ黒に日焼けした僕は、ここんどこ毎日ボロ家の裏の南川にジャブジャブと膝まで浸かり、真新しい中古の長竿をしながら、晩には釣った鮎の塩焼きをホクホクと口いっぱい頬張って、ニタニタしながら日本酒を舐めている。

これが美味しいのなんの…  
嗚呼、至福…。

夢の田舎移住、どころか、いつの間にか僕は

今思えば、南川のほとりに住んでおきながら、川を無視するなんてできるはずもなく、先の誓いがいかに無謀で無意味であったか、自分の愚かさをほとほと痛感している。  
家はぼちぼちやれば良いのだ。  
存分に、この季節の、この自然を、楽しむべし！  
なのだった！

京都で暮らした20年間の、良くも悪くも凝り固まった僕の血液を、今日も南川は、清らかに、穏やかに、朗らかに、ゆったりと… 水、鳥、虫の声と共に、全身に巡らせてくれている。  
南川が育んだこの集落の営みの全てが音楽そのもので、素敵だ。

ここに移り住んで、本当に良かった。  
これから先、南川と共に暮らせるのだと思うと、その一部として音を鳴らせるのだと思うと、嬉しくて胸が躍って仕方がない。

Yosuke Yosuke (ヨスケヨスケ)

1981年4月21日生。愛知県春日井市出身。  
4歳よりチェロを始める。立命館大学在学中に「ザツハトルテ」を結成。チェロを担当。  
クラシックからパンクロックやフリーの即興を経た、型に囚われない自由なスタイルで演奏。  
2021年5月より小浜市内に移住。釣りが趣味の日本酒好き。



# ごみの分別のギモン

## Q & A

ごみを捨てようとして、分別の方法で悩んだ経験はありませんか？今回はそんなごみ捨ての際に感じる**モヤッ**を解決するためのヒントをご紹介します。



**Q 「その他プラごみ」はどこまでキレイにするの？**



ティッシュで拭き取る、でもOK!

例えば、お弁当のパックなどは水洗いで落ちる程度でOK! 多少油汚れが残っていても大丈夫。

**Q マヨネーズなどの容器、汚れたまま埋立ごみにする？それともキレイに洗ってその他プラごみ？**



できれば水洗いして「その他プラごみ」に出しましょう(固形燃料としてリサイクルされます)。どうしても汚れが取れない場合は、「燃やすごみ」へ。

**ポイント**  
リサイクルは一人一人が無理なくできる範囲で進めましょう。



**Q ごみはどうやって処理されるの？**



- 燃やすごみ……………焼却
- 埋立ごみ……………金属やプラスチック等に選別し、選別後リサイクル等ができないものは細かく粉砕して埋立
- その他プラスチック……………固形燃料として**リサイクル**
- びん/アルミ缶/スチール缶
- ペットボトル/その他紙/その他金物
- 新聞(広告紙)・雑誌・段ボール
- 有害ごみ

リサイクル



※令和3年現在の小浜市ごみ処理の状況です。

**Q 使わなくなった洗剤や調味料はどこに捨てる？**

使い切れると良いですが、どうしても使いきれない場合は、中身は古紙や古タオルに染み込ませるなどして燃やすごみとして出しましょう。空になった容器は分別のルールに従って捨ててください。大量の洗剤や調味料を下水に流したり、庭先や川に捨てたりはしないようにしましょう。

**Q 洋服についているファスナーやボタンなどはどうすればいいの？**

多少であれば残したまま燃やすごみに出してOK! 焼却後、金属であれば燃えずに残ります。

**注意**  
スプレー缶・ガス缶等は穴を開けてから捨てる! おもちゃやリモコンの電池は必ず取り出してから捨てる! 収集作業中やごみ処理中の事故につながります。

(ごみについてのギモンはこちらまで)

小浜市役所 環境衛生課 0770-64-6016

※ごみの分別については自治体ごとに異なります。お住まいの地域の自治体までお問い合わせください。

Text・Design: アンドプレス

## 南川小水力発電

### ◎ 工事の進捗状況

ダムから伸びる水圧管の設置工事や発電所の建屋の基礎工事も順調に進んでいます。そして、心臓部でもある水車・発電機もベルギーから空輸で運ばれつつあります。電気を送る電柱もつなかりました。建設工事も、最終段階に入りました。



▲空輸を待つ発電機 (https://www.facebook.com/ooityoより)

◀送電のための新しい電柱



▲ダムから伸びる水圧管 (https://www.facebook.com/ooityoより)

10月初旬には、水車・発電機が設置されます。11月には、発電所の建屋も完成して水力発電所の全貌が見られます。並行して、電気系統や安全管理のための内部工事が進められていきます。

ここからは、ますます細かな調整や高度な技術的な作業が続きます。一つとして、気の抜けない作業ばかりです。多くの人々の地道な努力と工夫が積み上げられて、発電所の完成を目指しています。南川の上流で、新しい「光」が灯るのも間近です。紅葉真っ盛りの時に、大きな実りの秋を迎えます。

### 連載

## 南川流域の文化財

南川流域には今なお守られている社寺や仏像、地域ごとのお祭り、後世に伝えるための活動を進める若狭瓦、次世代の産業化へとつなげる拠点である萱場等が多く残っています。この連載では、そういった南川流域の文化財等をご紹介します。

## #2 若狭だるま窯

読者の皆さんは古くから若狭瓦が焼かれていた、口名田地区にある『若狭だるま窯』をご存じでしょうか。



若狭瓦

れた「若狭だるま窯を守る会」が、子どもたちに「伝える活動」としてワークショップなどを開催して、唯一残っている2基のだるま窯を守り伝えていきます。歴史的・文化的にも貴重な現存する窯をぜひ一度見学してみたいいかがでしょうか。

監修: 下仲隆浩 原稿・デザイン: アンドプレス

# 生態系 ②

「生態系 (Ecosystem)」とは、食物連鎖などの生物間の相互関係と、生物とそれをとりまく無機的環境 (水、大気、光など) の間の相互関係を総合的にとらえた生物社会のまとまりのことを示す概念です。

生態系には、広大な森林から小さな池まで様々な大きさのものがあり、地球全体を一つの生態系と見ることもあります。見かけのはっきり違う自然環境 (森林・河川・海洋など) は、それぞれを独立の生態系と見なすことができます。

しかし、決して、独立した生態系が単独で存在しているのではなく、隣接した異なる生態系同士が密接につながった「生態系ネットワーク」を構成して自然環境が成り立っています。

南川上流域に降った雨は、名田庄山地内を渓流として流れ、複数の支流が集まり南川本流となり、小浜市中井付近からの今富扇状地を経て、小浜湾にそそぎます。

上流から下流に沿って、川幅や流れの強さなどによって、異なるさまざまな河川地形や環境条件をつくりながら、河川生態系が形成されています。南川では、源流域から名田庄の平地までを「上流生態系」、名田庄の平地からJR鉄橋までを「中流生態系」、南川河口までの汽水域を「下流生態系」に分けられ、上流から下流への流れに

沿ってこれら3つの河川生態系が密接につながっています。さらには、上流生態系では河川周辺の「森林生態系」と、下流生態系は海の「沿岸生態系」とも密接な生態系ネットワークを形成しています。今回は、森林・河川・沿岸の生態系ネットワークのつながり、森・川・海のつながりの重要性を紹介します。

## 生態系ネットワーク



原稿/田原大輔 (福井県立大学) デザイン/おかの (PALETTE)

## 読者の皆様へ

「i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
- ご希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

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。

### 6号 発行予定: 冬頃

次号告知

## おいしくて幸せ! 冬の保存食

- ・福井県立大学生  
今、取り組んでいるテーマは?
- ・南川の生態系
- ・暮らしの知恵
- ・南川流域の文化財

### 編集後期

#### ◆chichi (リーダー)

ちょっとテレビの音がうるさく感じる時があります。なので、コマースヤルになると「消音」にします。すると、秋の虫の声が、心地よく聞こえてきます。スズムシ・コオロギ・マツムシ…。気持ちのゆるりと和んでいきます。音のないテレビ画面では、目まぐるしく情報が飛び交っています。秋の夜、ちょっと奇妙な感覚を楽しんでいます。

#### ◆うおみ (編集・デザイン)

空気の透明感が増えてきて、晴れた夜の星空がとても美しくなってきました。お風呂上がり、あたたかいアウターをきこんで、空をみるのが最近の楽しみです。虫の音とキラキラの星空! 美しい夜空は酒のあてにサイコウです☆

#### ◆高野真由美 (デザイン)

夏もあつという間に過ぎ、すっかり秋になってしまいました。今年の夏の思い出といえば畑で採れたウリをたくさん食べたことくらい…。他に何かあったかな、と考えてみてもとくに思い出せません。まあ、そんな夏もありますね。

#### ◆おかの (デザイン)

外出自粛前まではよく通っていた他県のお店がいつの間にか閉店しており残念な気持ちに…。過ごしやすい季節になり、せめて県内のお店には足を運んでおかなければ! と思っています。もちろん手洗いうがいマスクは忘れずに!

#### ◆高野哲矢 (ライター)

「だるま窯」を見に行ったのは気持ちよい秋晴れの日でした。周りに広がる山の緑と集落の家々、窯の周りの広場 (的な空き地) を眺めながら、文化を残し、生かそうとしている人たちの想いにロマンを感じました。

#### ◆細井公富 (監修)

大学では、9月末から後期が始まり、授業に研究に忙しい毎日です。普通のこととこれまでよりありがたく思えるのは、数少ないコロナの(功)だと感じています。

#### ◆新野智美 (アシスタント)

私は四季の中で秋が1番好きです。気温も過ごしやすく、栗や柿、新米などおいしい食べ物がたくさんありますし、徐々に赤や黄色に染まっていく紅葉も素敵です。五感をフル活用し、この季節を味わいたいと思います。

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