

## 男性料理教室



1月16日（木）、十三公民館調理実教室において、『令和元5年度男性料理教室』を開催しました。布勢、神代及び仏生寺地区老人会の方々が参加し、神代地区食生活改善推進員支部長の廣瀬美喜子さん、仏生寺地区の竹田真知子さん、布勢地区の山下陽子さん及び神代地区の高倉津喜美さん指導のもと、低栄養を予防するフレイル予防料理にチャレンジしました。

フレイルとは虚弱のことで、加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態のことで、食欲低下や運動量の低下、低栄養も原因のひとつです。高齢期は、加齢により少食になったり、食事が偏ったりして気が付かないうちに栄養が不足してしまうことがあります。筋肉や血液など体を作るもとになるたんぱく質や、エネルギーを食事ですっかり補給するため特に動物性たんぱく質が不足しがちのため、肉や魚、卵などを積極的にとることが大切ですが、特定なものを食べればよいというわけではなく、様々な食品をバランスよくとることが健康長寿の秘訣と言われています。

献立は、高野豆腐のあんかけ、里芋の和風ポテトサラダ、ツナ入りみそ汁、きらきらフルーツ寒天でした。出来上がった互いの料理の評価をしながら、おいしくいただきました。

## 2月の講座案内

講座名	曜日	実施日	時間	団体・講師名
詩吟	月	5日・12日・19日・26日	10時30分～	平井静子先生
詩吟	月	5日・19日・26日	13時30分～	大賀さよ子先生
手芸	火	6日・13日・20日・27日	13時00分～	
茶道(保育園)	金	9日	10時30分～	みどり保育園
三味線	木	8日・22日	19時30分～	山下茂昭先生
バランスボール	日	25日	10時30分～	浦野 司先生
オカリナ	金	9日・16日	14時00分～	尾崎春夫先生

# 十三地区地名の語源

## 神代集落

### ○コウド 神道

この地は延喜式内社加久弥神社の鎮地として神戸の意に解されている。しかし、上流に蒲田集落並びに貴船神社等があるので、河渡し意とも考えられる。

### ○コマハナ 駒端

駒首と同類のものと考えられる。

## 鞍骨集落

### ○ソネ 曾根

「日本地名学」に、根は、磯根の義で海岸の暗礁や漁礁のことをいう。また、「広辞苑」には、低く長くつづいた嶺をいうとある。

### ○モリノコシ 森ノ越

森ノ越は、山ノ越の別称であろう。

### ○ヤマザキ 山崎

山崎は、山端と共に山の末端、尾崎も同義である。

### ○ウワノ 上野

いわゆる河岸段丘のような所をいう。氷見は底山性丘陵地帯であるから、ウワノ地名が割合多い。

### ○オオヒラ 大平

山腹のゆるやかな平坦地、大平は池平などとともに、地すべり山崩地帯の平坦地によくある地名である。

### ○オハイ 御林

山林のうち、藩有林のものを御林と称し、鎌留御林とも言い、雑木はもちろん下草、枯れ枝等の伐採も禁じた。

元禄七年、更に新御林を設定し、旧のものを往古御林と称した。後、各村に数か所の民有林を選んで準藩有林とし、宝暦ごろからそれを字付御林と呼んだ。享和元年以降、改めて往古御林の他、一か村に一か所の御林格を設け、その他を百姓稼山とし、明治三年三月、水持、雪持、風除等の目的に添うものを除き、すべて民間に払い下げた。桑の院、鞍骨領境の御林山は、天文年中の新蔵人職綱の城址と伝えられ、また、「越中志徴」鞍骨山の条に、加納中務が本城を構え、飯久保、惣領に支城を築いたとあるがいずれにしても初期の鎌留御林と思われる。

## 仏生寺集落

### ○ジツチュウ 寺中

寺内などと同義に解せられる。この寺中は中世に栄えた金鶏山仏生寺の寺域内で、寺院や僧房など多数集合していたのでつけられた地名であろう。

### ○ハセ 長谷

河谷地名にハセが見られるが、ここでは飯久保光久寺の前身長谷寺のことが考えられる。長谷寺は玄巢院とも太子寺ともいう。真言宗で寺伝によれば大和・長谷寺の別院であったという。

別院として、櫛田神社は中世、白山社と言い「八千堂」あるいは「長谷堂」と称した。現在、寺中に長谷を姓とする家が多くある。

### ○ヨシイケ 吉池

集落名であるが、吉池は葭池のことと考えられる。飯久保光久寺の前身と言われる玄巢院のあった所である。【ホソゴエ、ウワハラ、ワキノヤチ、オオクボ、アコウは次号に掲載します。】