

# スポーツの力

ちから  
～する・みる・ささえる～

## 日頃の疲れをリフレッシュ

年末年始から一息つく間もなく毎日忙しく過ごされている人もいないではないでしょうか。そんな時におすすめのセルフマッサージと豆知識を、フィットネスインストラクターの陶山 美佐さんに伝授していただいたのでご紹介します。

人間の体には 206 本の骨がありますが、そのうち約 4 分の 1 が足に集中しており、全身をしっかり支える身体の土台です。足の機能が低下すると、膝、股関節、腰、肩、首と全体の骨格に影響を与えます。



足裏や足の甲をマッサージすることで血流が良くなり、身体がぼかぼかし、リラックスできます。また、脳が副交感神経を優位に働かせ、心拍数や血圧を安定させてくれると言われています。

今回は足の甲のマッサージを 3 つ紹介するので、一緒にほぐしていきましょう。

- ①片足のかかとでもう片足の足の甲から足指の間、指先まで押し出すように動かします。末端の血行促進を促します。
- ②かかとで親指から小指まで（5 本指）の爪を踏みます。強さは痛気持ちいいくらいです。
- ③かかとを床につけ、つま先を天井に向けワイパーのように足首を左右に動かしましょう。股関節、膝関節、足首がほぐれます。

心身ともにリラックスし、忙しい毎日を乗り越えましょう！

【問い合わせ】 スポーツ振興課  
☎ 22-9635 FAX 22-9694  
✉ sports@city.iga.lg.jp

## 伊賀の歴史余話 33 冬の味覚「ひのな漬け」



長田三軒家のひのな漬けの様子

漬物は伊賀でよく食べられていて保存食で、種類も豊富です。中でも「ひのな漬け」は冬の時期に作られ、親しまれている漬物です。ひのなはかぶらの一種で、太さは親指程度です。見た目の鮮やかな緑色から「緋之菜」とも、発祥の地である滋賀県蒲生郡日野町から取って「日野菜」とも書かれます。秋頃に

収穫され、漬物に加工されます。10 本程まとめて束にしてからきれいに洗い、風通しと日当たりの良い庭先に 2、3 日干し、しなやかになったものを米ぬかや塩と共に漬けておきます。一カ月ほど漬けて完成です。これとは別に、長期間漬けておき、に食べるものもあります。その場合は葉と共に細かい輪切りにし、塩でもんだ後に熱湯をかけてから流水で洗う工程を繰り返したものにすりごまなどを混ぜ、酢、砂糖、しょうゆで数日漬けます。酢の量やちりめんじゃこを加えるなど、それぞれで少しずつ異なる家庭の味になります。かつては東柘植村や河合村、小田村など、伊賀地域の各村で大きなたるにたくさん漬けられており、昭和の初め頃には地域の女性らが総出で漬け込む作業を行っていました。できあがったひのな漬けは、大阪や京都、名古屋などの周辺都市に出荷され、村の貴重な収入源となっていました。

写真は昭和初期に行われたひのな漬けの様子です。中央に写る札には「長田村三軒家婦人会日之菜漬作業」と書かれています。大量のひのなが束になっており、たるに詰め込んでいく様子が写っています。村総出の行事だったことがうかがえます。

文化財課歴史資料係  
☎/FAX 41・2271

## 明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

### 多面的な視点で物事を見る ー総合政策課ー

国の総合戦略では、新たな視点における横断的な目標として「多様な人材の活躍を推進する」ことを掲げており、市でもこの目標にあわせて、「誰もが居場所と役割を持ち活躍できる地域社会をめざす」ためさまざまな施策を進めています。

当課では、これらの目標を含む、めざす市のすがたの実現に向け、さまざまな施策に対して、市民の皆さんが普段の生活で感じていることを聞くために、毎年度末に伊賀市まちづくりアンケートを行っています。このアンケートは、市内在住、在勤、在学、または市外に在住で伊賀市に関わりがある満 18 歳以上の人を対象に、普段の生活で感じていること、気づいたことや、市の施策に対する満足度・参画度などを聞くものです。

性別や年代、居住地域などの属性に関する設問は、それぞれの施策に対する分析を行うために、これま

で必須回答としていました。しかし、「回答したくない人への配慮も必要では？」というご意見をいただいたことで、回答する人への配慮が不足していたことに気づき、回答する・しないを選べるように変更しました。

人は、自分が見えている範囲で物事を捉え、行動しがちです。「問いかける側の視点だけで物事を捉えるのではなく、回答する人の視点で考える。つまり、多面的な視点を持つことが大切だ」ということを学びました。

これからは常に多面的な視点で物事を考え、その本質を的確に捉えて行動できる力をつけていけるよう努力を続けていきます。そして、物事を自分の問題として捉え、きちんと認識していくために、これからも人権学習などを通じて学び続けていきたいと思えます。

■ご意見などは人権政策課 ☎ 22-9683 FAX 22-9641 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ

## 伊賀 IGAMONO セレクション No.46

【問い合わせ】 商工労働課 ☎ 22-9669 FAX 22-9695

### あずきとうふ 小豆憧風

伊賀の郷土料理と言えば、一番に豆腐田楽が挙げられますが、小豆憧風は“大豆の豆腐”に対して“小豆のお菓子版豆腐”というコンセプトのもと、豆腐の食感に見立て開発した葛羊羹です。でっち羊羹の寒天食感に対して、なめらかさが際立っている葛でんぶん系の食感が評判となり、和菓子業界において「とうふ菓子」という新たなジャンルの元となりました。主原料には北海道産の小豆を用い、それに本葛粉とタピオカ粉をブレンドしています。



株式会社桔梗屋織居 代表取締役 中村 伊英さん

藤堂高虎が築いた伊賀上野城下開府の江戸時代より、御用菓子商としてののれんの続く唯一の老舗です。以来、400 年を越える年月の間、伝統的かつ希少な和菓子技法を今に伝え、全国の茶人・文人からご愛顧いただいています。当店は、和菓子はもちろんのこと、洋菓子においても職人の手で一か

ら丹精込めて丁寧に作り上げ、真心を大切に販売しています。伊賀の歴史・文化にその材をとり、伝承と創意工夫をこらした菓子から、時代を越え伊賀の風土に生きるお菓子をお届けしていきます。

(株)桔梗屋織居 ☎ 21-0123

