

これまでの歩みと新年度に向けて

塾長 渡邊 隆

近年になり、先を見通すことの難しい時代を迎えている。これまでの 10 年先といったことは 5 年となり、科学技術の進歩で用いる IT 機器も 1 年も過ぎると全くわからない時代となり、高齢化した人たちにはとくに辛い時代になっていることは確かだ。しかし若者にとってはもっと深刻かもしれない。生涯を通じて不断に学び、考え、予想外の事態を乗り越え、自らの人生を切り碎いていかねばならないのだから。しかしこのことは今も昔も変わらないのだが、近年の教育方向の結果、社会で自立し活動していくために必要な能力が育成されていない。

子どもたちの未来は複雑だ。これから 10~20 年後に就職する職種の 65% は、今ないものと予想される。こうした状況乗り越えていく若者たちを、人生の経験者は支援していかねばならないだろう。私たちもこの上越で住みながら、若者の行く末を案ずる。NPO 法人上越はつらつ元気塾は、こうした状況を理解したうえで、ここ上越で育てられた「元気の源」を探り、明るく、力強く生きていく若者を支えていきたいと思っている。

NPO 法人はつらつ元気塾は、2010 年に発足し今年で 7 年目を迎えている。この間、2010 年「先輩に学ぶ『上越の文化を伝える』」、2011 年「坂口謹一郎先生が上越にもたらしたもの」、2012 年「ものづくりから生まれる上越の力」、2013 年「鉄道が生み出した上越の元気」、2014 年「電力から考える上越の元気」と、上越の元気の源を探る活動を行ってきた。

そして昨年 2015 年は「前島密の生誕 180 年にちなんで「上越を元気にした前島密」というテーマで活動をしてきた。前島は上越市下池部の生まれで、高田藩「文武済美堂」の門下生となり、そのあとすぐ関東に出ていき政府の重要な人物として大偉業を成し遂げている。12 歳までのわずかな時間であったが、上越のこの地で生活をし、成長していった。

塾の中で多くのことが語られた。とくに上越に住む子供たちに、前島密のように夢をもち、体験しながら学ぶ人になってほしい。また密を学び、偉人たちの共有なものを感じる。それは「志の高さ」と「他人のため」という気持ちの尊さだと語られた。前島密は母の心をよく語り、倉石典太、安積良斎に学び、さらに渡航して蘭学と英語を学び、新しい明治のあけぼのを支えた偉大な人であった。その心には雪国の生活からくる精神の気高さ「縁の下の力持ち」があったからこそではないか！このすばらしい上越の環境を語り、継続していく意義をあらためて認識させられた。

さて、今年度の上越の元気探しはどこに向かうかを考えた。今、私たちの生活の源は「食」にある。「和食」が「日本人の伝統的な食文化」として 2012 年 3 月に、ユネスコへ登録申請され、2013 年 12 月に登録が決定された。キーワードは「自然の尊重」という、日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」として提案された。このユネスコ登録の意味は大きい。

登録された「和食」には、四つの特徴があるといわれる。

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや、季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

これらの特徴を、私たちの上越の食生活の中から探していくこと「上越の食の元気を探る」を 2016 年の活動目的としたい。そこには人々の日々の暮らしがあり、上越の「力」の源があると思う。ユネスコへの登録の意義を理解し、上越の日常の中からその具体的な「味」を探る旅に出る。

今年度も、皆様のご支援とご参加をよろしく願いいたします。

上越はつらつ元気塾 プレゼミ

平成 28 年度テーマ「上越の食の元気を探る」



PROGRAM

17:40 開会

話題提供者紹介

上越はつらつ元気塾 副塾長(上越教育大学 学長) 佐藤 芳徳

プレゼミ

テーマ／無形文化遺産「和食」と上越

話題提供者／上越教育大学 自然・生活教育学系 教授 光永伸一郎さん

謝辞

上越はつらつ元気塾 理事 小林 毅夫
(NPO 法人上越地域学校教育支援センター 理事長)

18:30 閉会

○参加者数／51名

「見学会：山本味噌醸造場」

山本幹雄専務からご案内いただき、山本味噌醸造場の工場見学を行いました。

○とき／平成 28 年 8 月 2 日(火) 午後 2 時～3 時

○ところ／山本味噌醸造場

○参加者／9 名



「食す会：サメ料理を食してみよう」

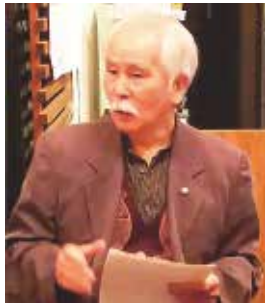
日本料理マイスターの中原久雄さんから講話をいただいた後、上越地域の伝統的なサメ料理を食しました。

○と き／平成 28 年 10 月 17 日(月)午後 5 時 30 分～7 時 30 分

○ところ／ヤマードリームキッチン

○講師／新潟県日本調理技能士会会長・日本料理マイスター 中原久雄さん

○参加者数／12 名



市民塾

ユネスコ無形文化遺産に指定された「和食」と上越について、プレゼミに引き続き、上越教育大学の光永さんに講義をいただきました。トークセッションで上越の美味・珍味を学んだ後の交流会では、上越教育大学学生が作ったサメバーガーも登場しました。

平成 28 年度



上越はつらつ元気塾

平成 28 年度テーマ「上越の食の元気を探る」

と き 11 月 28 日 (月) 18:00 ~ 20:30

と ころ 上越教育大学 学校教育実践研究センター

PROGRAM

- ◆開会挨拶 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾 塾長 (新潟県立看護大学 学長) 渡邊 隆
- 18:10 ~ シーン 1 塾講義「上越、食の宝をさがす」
- 上越教育大学 自然・生活教育学系 教授 **光永 伸一郎** さん みつなが しんいちろう
- 大学では食物に関する授業全般を担当し、上越の発酵食品を使った料理教室を企画するなど「和食」や日本型食生活を中心とした食育活動も行っている。上越発酵食品研究会メンバー。
- 19:05 ~ シーン 2 トークセッション「上越の美味・珍味」
- 新潟県日本調理技能士会会長・日本料理マイスター **中原 久雄** さん
- 戦国時代の文獻を基に、謙信公の饗宴料理を再現した「かちどき飯」や、地元食材にこだわりの味覚を凝縮させた「上越のこっぴ」開発の中心人物としても知られている。
- (資) 山本味噌醸造場 専務取締役 **山本 幹雄** さん
- 創業 100 年の老舗味噌蔵元。発酵活用の万能ソース「タマリブ」はヒット商品。2016 年に新商品「メキ味噌」発売開始。
- LLC まちみらい直江津社員、直江津中央商店街理事 **保坂 清美** さん
- リアルエステイト ZEST 代表。直江津おかず屋い〜あんぱい縁起堂プロデューサー。海産物を堪能する四十物(あいの)祭りに関わり、ストーリーづくりや商品開発を手がける。
- コーディネーター：上越はつらつ元気塾 塾長 **渡邊 隆**
- ◆開会挨拶 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾 副塾長 (上越教育大学 学長) 佐藤 芳徳

○参加者数／35名



上越はつらつ元気塾 参加者アンケートから

(平成 28 年 11 月 28 日)

- ・上越にある身近な食に関して、栄養という視点で詳しく見たことはなかったので新鮮な視点であった。さらに歴史的な背景なども知りたいと思った。(30代女性)
- ・一番身近なテーマ、有意義でした。今後の食文化について取り上げてほしい。言葉(いい伝え)を取り入れながら、わかりやすかった。上越の食、改めてすばらしいと感じた。和食(日本料理)世界遺産危機にビックリしました。(70代男性)
- ・つけ菜汁は、こちらへ嫁に来てびっくりしたものです。うちのつけ菜汁は、さけかすを入れます。横浜に住んでいた義母の弟がとてもおいしそうに飲んでいました。下越出身ですが、くじら汁はよく飲んでいました。(60代女性)
- ・食の歴史を少し考えているので興味深く聞きました。わが家は直江津のなかでもサメ食文化圏に属さない为上越での分布が分かれると面白いと思いました。(70代男性)
- ・現代の日本人の健康状態から、地域の食材を探っていく視点は、非常に説得力があり、良かったです。トークセッションについて、上越の食文化が良い形で現状に活かされていると感じましたし、もっと郷土料理という観点からも継承していく大切さわかりました。(30代男性)
- ・体によい食物が身近にあることを実感できました。
- ・上越出身でないのに、今回上越の食について知ることができ勉強になりました。サメを食べることは初めて知りました。(40代男性)
- ・パネラーの3名の組合せが大変素晴らしくて参考になりました。又、直江津の皿や物の歴史が良く理解でき、非常に良い資料を頂きました。ありがとうございました。(70代男性)
- ・とても良かった。知らない事だらけであり、とても参考になった。(60代男性)

食文化の継承訴え

上越 NPO法人「上越はつらつ元気塾」は28日、上越の食に関する講座を上越教育大学学校教育実践研究センターで開いた＝写真＝。約30人が、地域で親しまれてきた食材の効能や食文化の継承などに聞き入った。



元気塾は歴史・文化や産業をテーマに活動しており、本年度は「上越の食」を題材にしている。

和食による食育を進める上越教育大の光水伸一郎教授が、昔から食べられてきたサメやクルマシは生活習慣病を予防するオメガ3脂肪酸が豊富であるとし、「宝は身の回りにある。(健康維持に)珍しいものを食べる必要はない」と語った。

続くトークセッションでは、山本味噌(みそ)醸造場の山本幹雄専務や、まちづくり会社「まちみらい直江津」の保坂清美さんが上越の食文化の継承について語り合った。

(新潟日報 平成 28 年 12 月 2 日掲載)

「ウォーキング&健康づくり体験」

心と体の健康を目指し、ウォーキング&健康づくり体験を実施しました。3年目となる今年は、国土交通省高田河川国道事務所からご協力いただき防災車両の展示などのほか、新潟県中越大震災復興基金の観光補助金を受け、「食」を取り入れた岩の原葡萄園で発酵食品ランチツアーも企画しました。体育館内での健康体験、特に看護大生のコーナーが人気でした。

- と き／平成 28 年 11 月 6 日(日) 午前 10 時～午後 1 時
- ところ／新潟県立看護大学
- 参加者／130 名
- 内 容／<ウォーキング>

- A 5km 歴史を体感「高田城跡コース」5km (県ウォーキングロード)
- B 11km 災害に備え体力アップ「関川堤防コース」

<健康づくり体験>

- ・アルコール体質テスト ・体組成計で筋肉量チェック ・健康相談
- ・看護大生による血圧測定 ・ハンドマッサージ

<オプションツアー>

- ・岩の原葡萄園と発酵食品ランチ

- 主 権／NPO 法人上越はつらつ元気塾、歩こう NIIGATA 大作戦本部、新潟県
- 協 力／新潟県立看護大学、上越歩く会、望月接骨院
- 協 賛／コカ・コーライーストジャパン(株)

上越市のNPO法人と、同じく同大から関川「高田城跡コース」を回る11kmのコース。ウォーキング後には、岩の原葡萄園でランチツアーも企画されています。ウォーキングは同大と、同じく同大から関川「高田城跡コース」を回る11kmのコース。ウォーキング後には、岩の原葡萄園でランチツアーも企画されています。ウォーキングは同大と、同じく同大から関川「高田城跡コース」を回る11kmのコース。ウォーキング後には、岩の原葡萄園でランチツアーも企画されています。

来月6日上越、13日中郷区で

二本木駅を降りた約7・5キロのコースを時雨模様で歩く。NPO法人中郷区まちづくり振興会主催。二本木駅を出発した後、中郷の景色が一望できるポイントや、古墳交差点付近を巡る。同区では11月、問い合わせはまちづくり振興会、025-524-4343。

平成28年度

(新潟日報 平成 28 年 10 月 27 日掲載)