

# 散歩道

さんぽみち

こんなところに散歩道

美しい水と緑のふれあい空間になった  
旭川・百間川分流付近を さあ、薫風散歩。

岡山市中区 今在家・中島周辺

気になる情報、調べてきました!

【薬膳入門編】  
薬食同源。旬の食材で元気な体を作ろう!

アーバンホール・コミュニケーショングジン「さんぽみち」Vol.74  
編集発行/有限会社アーバンホール 倉敷市堀南805-1 TEL.086-426-7788 FAX.086-424-7474 ●2022年4月発行

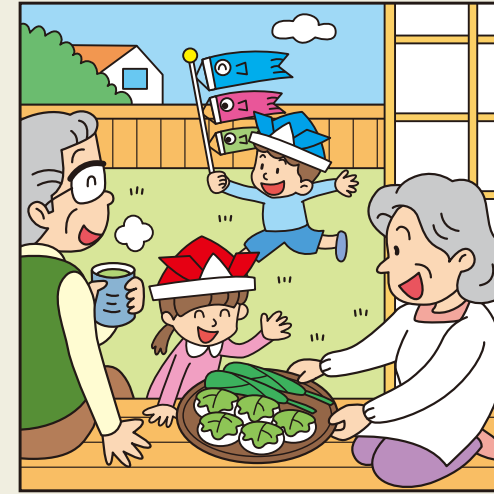
無料  
どうぞ、ご自由に  
お持ち帰りください。

暮らしの中の仏教語 Vol.12 投薬/効能

アーバンNEWS 新型コロナウイルス予防対策中

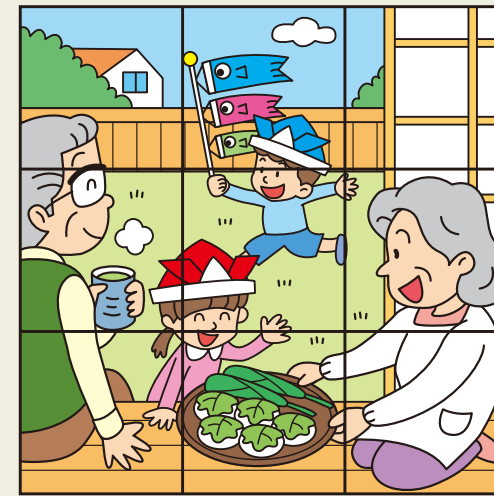
ごはんの時間⑩ ARIZONO

## クイズ《間違い探し》



9コマのうち8コマに  
1つつ間違いがあります。  
間違いのないコマを選んで、  
ハガキまたはFAXで  
お送りください。  
正解者の方にささやかながら  
抽選で粗品を  
進呈させていただきます。

A	B	C
D	E	F
G	H	I



Vol.73  
クロスワードパズルの答え

A	フ	B	ク	C	ハ	D	ウ	E	チ	
1	シ	2	ヨ	3	ト	4	ケ	5	キ	
6	E	チ	ア	7	D	ウ	サ		サ	
8	ユ	ケ	ム	9	リ	10	パイ			
			11	B	フ	12	ツ	キ	ー	
			13	ニ	チ		ツ		14	シ
15	ハ	リ	16	タ	テ	17	ブ	エ		
18	C	ハ	ン	ケ	イ		19	キ	A	フ

表紙の風景



【岡山市中区 今在家・中島周辺】  
岡山平野をかたちづくり、私たちの  
社会や暮らしを潤し続ける旭川。  
長い歴史を通じ、時には畏れつつも、  
無数の先人たちが利水や防災に  
工夫を凝らし、この流れとともに  
生き、歩んできました。そんな思いを  
胸に、新しく生まれた親水ゾーンを  
たずねてみました。

### 編集後記

今回は「薬膳」について調べてみ  
ました。旬の野菜やそれぞれの土  
地で採れる食材などを自然の移り  
変わりに合わせていただければ、おの  
ずと健康になれる。そんな昔の人の  
シンプルな考え方は、とても理に  
かかっていて、本当の意味での贅  
沢だったのではないのでしょうか。乱  
れがちな食生活を見直したいと思  
います。

■申込み・お問い合わせはアーバンホールまで

# アーバンホール

URBAN HALL

お便りやお問い合わせ・間違い探しの回答はこちらまで。

〒710-0841 倉敷市堀南805-1 アーバンホール倉敷「散歩道」編集部  
TEL 086-426-7788 FAX 086-424-7474

ご応募頂いた個人情報(住所・氏名・電話番号)は、アーバンホールが本企画に必要な連絡を行うために利用いたします。  
なお、個人情報についてはアーバンホールが責任を持って管理いたします。



ホール使用料無料

光熱費無料

 倉敷南ホール ☎(086) 426-7788 倉敷市堀南805-1	 老松ホール ☎(086) 430-2299 倉敷市老松町2-6-10	 中庄ホール ☎(086) 425-9900 倉敷市中庄15-1	 藤戸ホール ☎(086) 420-0440 倉敷市藤戸町天城607-1	 福田ホール ☎(086) 450-2211 倉敷市東塚5-18-2	 玉島ホール ☎(086) 523-1177 倉敷市玉島爪崎1073	 児島ホール ☎(086) 474-9988 倉敷市児島駅前3-28	 児島上の町ホール ☎(086) 472-7733 倉敷市児島上の町2-2-45
 JA岡山提携店 ☎(086) 902-1122 岡山市南区福吉町31-20	 JA岡山提携店 ☎(086) 244-3377 岡山市南区米倉31-3	 JA岡山提携店 ☎(086) 271-0011 岡山市中区西川原125-1	 JA岡山提携店 ☎(086) 296-2233 岡山市南区藤田2008-1	 JA岡山提携店 ☎(086) 293-2200 岡山市北区徳川170-1	 JA岡山提携店 ☎(086) 206-4433 岡山市中区福治285	 JA岡山提携店 ☎(086) 31-8811 玉野市田井1-3-23	 JA岡山提携店 ☎(086) 31-1155 玉野市油蘭213-2



# こんなところに 散歩道

岡山市中区 今在家・中島周辺

美しい水と緑の  
ふれあい空間になった  
旭川・百間川分流付近を  
さあ薫風散歩。

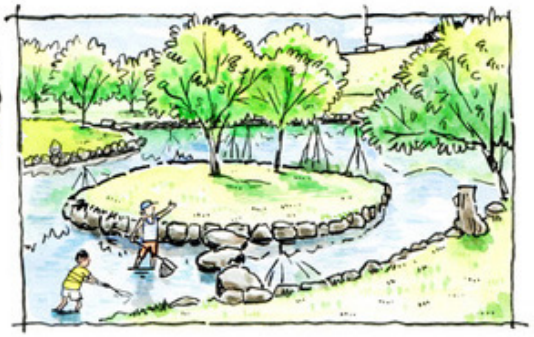
龍ノ口山の南西麓、今在家・中島地区。  
岡山の中心市街から数キロの場所ですが、とても自然豊かで、  
「帯が市の」身近な生きものの里「高島・旭竜」の指定エリア。  
5月下旬から6月にかけてホタルも舞い、新たな親水ゾーンも誕生。  
これからの季節の散策に最適です。

## 百間川源流の碑

水や川の大切さを知ってもらおうと、これまで20カ所を超える「旭川源流の碑」を建立している旭川流域ネットワークの手作りモニュメント。市内御津虎倉大野で伐木。地域の小学生により名が刻まれた原木は、数か月リレー方式でリヤカーに曳かれ流域を巡り、平成26年(2014)11月ここにたどりつきました。



岡山市中消防署裏に駐車場があります。すぐ土手を下ると、桜が植樹された芝生園地と「ホタル池」。浅い水辺が、小さな子らの格好の冒険の場となっています。小さな淡水魚やトンボ、バッタ、チョウなど草むらや水辺のいろいろな生きものと出あえます。感染症対策等をのぞきトイレは消防署で借用可。



## 百間川せせらぎ広場

「ホタル池」の水門から百間川源流へとさらさら流れる「せせらぎ水路(百間川環境導水路)」。二カ所に対岸にわたれる飛び石があります。下手側はやや水量が多いと長靴なしでは無理な場合も。せせらぎは、こちらですべて浅瀬で、じゃぶじゃぶ、入り込む子らも。履いたまま水に入れるマリンシューズなどを用意してあげて。



## せせらぎ広場の小川

## 今在家天満宮の「木野山神社」

本殿向かって左手裏に境内社としてオオカミを神の使いとして祀る木野山神社(本社・高梁市津川町今津津)が勧進されています。これは明治期に猛威を振るったコレラを鎮めようと分霊されたもの。当時「疫病退散には木野山神社の御札」との風習が中国・四国地方にひろまりました。今回の新型コロナウイルス禍にも、高梁市の本社(JR伯備線木野山駅すぐ)には多くの人が御札を求めに足を運んでいるそう。



## 後楽園用水

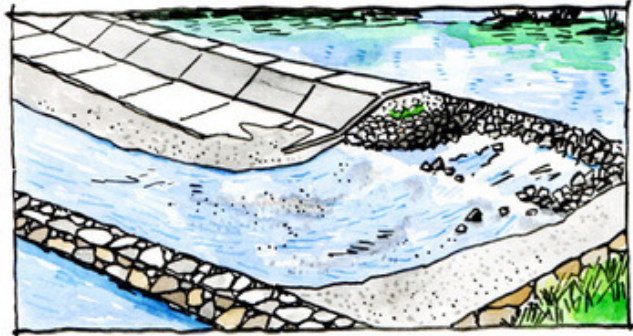
高島・旭竜エリアは、市街地にもかかわらず後楽園用水、祇園用水、古田樋尻川(こたじりがわ)、龍ノ口山等で多くのホタルに出合え、平成4年(1992)には市の「ホタルの里」に指定されました。旭東浄水場前には、祇園、賞田、国府市場や、旭竜小学校、高島小学校、高島中学校周辺のホタルマップが設置されています。



※水辺近くの散策はルールを守って安全に楽しんでください。小さな子どもにはみんなで目配りしてください。増水時に川に近づくのは危険です。

## 明星堰

一の荒手の上流側の旭川左岸にあり、ゴルフ練習場のあった中州と右岸の三挺樋(さんちようひ)を結んで旭川を堰き、農用水他を取水するための施設。歴史は古く、江戸時代のはじめに小早川秀秋が作らせたという西川用水も三挺樋上手側から導いたといえます。数年前から、幾度か部分破堤しており、その状況・水量によっては、近づくのは危険。



## 一の荒手

江戸時代、岡山城下の洪水を防ぐために設けられた歴史的都市インフラのひとつ。旭川の増水時に、城下上流に築いたこの越流堤から計画的に、百間川へと水を逃がす仕組みです。平時、百間川河川敷は田に利用していましたが、続く二の荒手、三の荒手で水に混ざった土砂を堰き止め、田に悪影響を与えぬなどの工夫も尽くされました。



## 千間原つば

せせらぎ広場の小川と旭川左岸堤防道路の間が「千間原つば」。自由に利用できる土のグラウンドや石のベンチもあり、ちかごろなかなか楽しめなくなった凧あげやキャッチボールも思いつきできそう。せせらぎ水路の水辺にはホタルも生息しますが、夜はあかりがないので足元には気を付けて。



## 背割堤(まわりて)

旭川と百間川の河道を分ける堤防。江戸時代の石積みなどの遺構を解体することなく土中に保存しつつ、慎重に全体の嵩上げや補強が行われました。増水時を除いて一の荒手から二の荒手付近までの約1キロは格好のウォーキングコース。ただし川風は予想以上にきついので注意して。





## 夏におすすめの熱を取る食材

体内の余分な熱を取るが寒性より作用は穏やかな **涼性**

なす きゅうり オクラ レタス  
いちご 小麦 そば 豆腐  
ヨーグルト など

体内の余分な熱を取り、発熱やのどの渴きを改善する **寒性**

トマト ズッキーニ ゴーヤ 冬瓜  
アスパラガス こんにゃく メロン すいか  
バナナ 海苔 わかめ チーズ など

体を温める。気(エネルギー)血の巡りを改善する **熱性**

かぼちゃ、ねぎ、玉ねぎ、あじ、さば など

体を温めるが熱性より作用は穏やかな **温性**

もち米、にら、しょうが、にんにく、桃、みかん、鶏肉 など

温める、熱を取るのどちらでもない **平性**

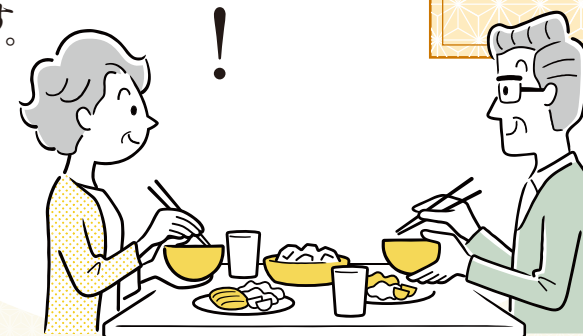
米、キャベツ、白菜、じゃがいも、さんま、牛肉、豚肉、卵黄、牛乳 など

薬膳入門編

# 薬食同源

旬の食材で  
元気な体を作ろう!

体調を崩しがちな暑い夏。運動不足になりやすい寒い冬。四季のある日本は、体調管理も大変です。何となく体がだるい。気力が湧かない。そんな時は毎日の食事を見直してみよう。今回は、自然のパワーを大切にする「薬膳」について調べてみました。



### 薬膳メモ

冬の食材なのに涼性?

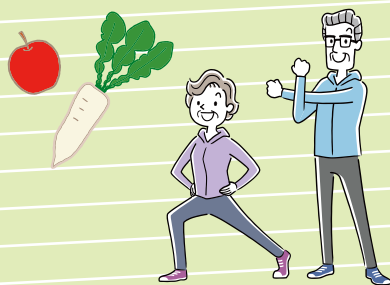
りんごや大根は冬が旬ですが、涼性です。これは冬に風邪をひいた時の熱を下げ、乾燥しがちな肺やのどを潤すのに効果的。うまく考えられた自然の恵みです。

夏でも体を温めたほうがよい時

冷房が効いた部屋で長時間過ごさなければならぬ環境などでは、夏でも体を温める食材を摂るようにしましょう。

自分の体質を知る

胃腸が弱くエネルギーが不足しがちな「気虚(ききょ)」、血の流れが滞る「瘀血(おけつ)」など、自分の体質を知って食事に気を遣えば、日々の体調が整ってきます。体質は、漢方薬局や、治療に東洋医学を取り入れている病院の問診で知ることができます。



### 薬膳は気軽に始められる食養生

\*薬膳とは、中国の伝統医学をベースに発展した漢方医学の食事に対する考え方です。  
\*身近な食材にも薬と同じ効果があると考え、旬の食材を大切にします。  
\*涼性・寒性の食材が多い夏。熱性・温性の食材が多い冬。  
まずは身近な食材の特徴を知り、体質や心身の調子と考えあわせましょう。

### 食材の陰(熱を取る)陽(体を温める)という性質に注目!

陰と陽の性質はさらに5段階「五性(ごせい)」に分かれ、暑い季節は涼性と寒性の食材が体内の余分な熱を取り、生活習慣病や熱中症の予防に役立ちます。



投薬(とうやく)



薬を処方するという意味ですが、「薬を投げる」とは？この由来も仏教の故事だとか。旅の途中で食べ物にあたり、病の床に伏してしまっただけでお釈迦様を天界から心配して見ていたのが、お釈迦様を生んだ直後に亡くなった摩耶夫人。夫人は薬を布に包み、お釈迦様へ向かって投げ入れましたが、沙羅双樹の枝に引っかかり、お釈迦様は薬が飲めず亡くなってしまいました。お釈迦様の最期を伝える『涅槃図』には、枝に引っかかった包みが描かれています。また、物を包んで運ぶ風呂敷の役目は、この投薬が起源だとする説もあります。

効能(こうのう)



サンタクリット語の訳語で、「そのものに備わっている潜在的な能力・働き」という意味。仏教では「悟りが開かれること」に効能が備わっていると考えられ、悟りを得た結果、心身の病が癒えました。そのため、悟りに導くお釈迦様は「医王」と呼ばれ、実際に病の弟子たちを手当てしたとも伝わっています。そしてお釈迦様が、病の長老の看病を怠った弟子たちを厳しく叱り、長老を助けたことから、人は皆平等で助け合わなければならないという病者救済の教えが生まれました。

参考文献:「仏教から生まれた意外な日本語」千葉公慈著(発行:河出書房新社)

イラストレーター 藤井が行く

ちょっと寄り道 ごはんの時間

30

シェフの有園さんは二十歳で料理の世界へ。関西の洋食店を経て、ヨーロッパで武者修行した後、1991年に最初の店を岡山駅前オープンしました。当時は、洋食といえばフランス料理のイメージが強かった時代で、数少ないイタリアンレストランの一つとして話題となりました。現在は岡山市郊外の住宅街で家族とイタリアンレストランを経営。「イタリアの郷土料理を食べやすくアレンジし、もっと気軽に楽しんでもらいたい。テラス席でのパーティーやテイクアウトもいけますね。」と、夢は広がります。

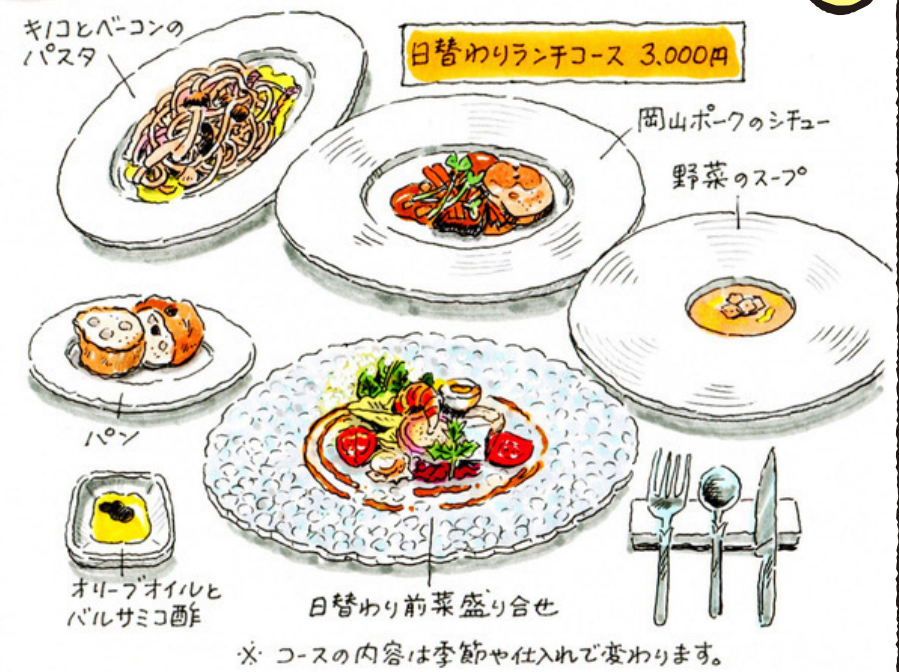


イタリアン ありぞの ARIZONO

**ARIZONO**  
岡山市北区青江2-10-33  
TEL/086-225-2692  
営業時間/11:30~14:00(LO13時)  
17:30~22:00(LO20時)  
カウンター席・テーブル席あわせて16席  
定休日/月曜日  
駐車場/店舗前に7台



\*ランチ(3000円)、ディナー(5000円~)共に予約制。なるべく前日までに予約。  
\*ランチは前菜・スープ・メイン・パスタ・デザート(コーヒー別)で、シェフによるその日の食材を生かしたメニューです。  
2022年3月取材・価格はすべて税別



キコヒバコンのパスタ  
日替わりランチコース 3,000円  
岡山ポークのシチュー  
野菜のスープ  
パン  
オリーブオイルとバルサミコ酢  
日替わり前菜盛り合せ  
※ コースの内容は季節や仕入れで変わります。

新型コロナウイルス 予防対策中

「アーバンホール」では全てのホールで感染拡大の防止対策を強化しています。風邪の症状など不調のある方はご来館をお控えいただきますようお願いいたします。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

<p>葬儀スタッフはワクチン接種済です</p>	<p>空気清浄機を設置しております</p>	<p>スタッフは毎日検温しています</p>
<p>マスク着用にご協力ください</p>	<p>手指消毒にご協力ください</p>	<p>検温にご協力ください</p>
<p>間隔をあけてお座りください</p>	<p>定期的な消毒を行っています</p>	<p>定期的な換気を行っています</p>

ロイヤルカード会員募集中!

お供物・花環からギフトや法要商品・仏壇・墓石等、割引特典がいっぱい!! (三親等の範囲で適用になります。)

- ✓ 祭壇セット 10%割引 (祭壇セット料金33万円から適用)
- ✓ ホール使用料・光熱費 無料 (式場・控室・通夜室)
- ✓ 花環 20%割引
- ✓ 生花・盛籠等 10%割引 (他社の自宅葬の場合でも割引可)
- ✓ 葬儀の際に入会金5千円は葬儀費用に充当5千円割引
- ✓ ギフト・法要/商品券1万円 仏壇・仏具/商品券1万円 (祭壇セット料金33万円から適用、葬儀後にご利用できます)
- ✓ 法要祭壇(生花・果物付) 20%割引 (例) 仏式祭壇 44,000円→35,200円 (一升餅もサービス)
- ✓ ギフト商品を通常割引より 5%割引 (中元・歳暮・内祝・満中陰志・粗供養品※一部除く)
- ✓ 病院・施設・自宅からの寝台車搬送 無料 (倉敷市・岡山市・玉野市)
- ✓ 葬儀の際のおしぼり・献茶等 サービス
- ✓ 仏壇・仏具・墓石 5~20%割引 (中原三法堂全店)
- ✓ その他、指定店での割引や優待があります。

※全て税込価格表示です。

すでに他社の会員になっておられる方でも、どうぞご相談ください。

互助会や他社の会員の方がアーバンホールを利用される場合 ▶ 解約手数料は当社が負担いたします!!

5,000円(税込)のみ 入会金1回限り!

年会費・月会費 一切不要

入会特典 ただいまご入会いただいた方には上記のうちいずれか1点をプレゼント! ※写真はイメージです。