

アクティブシニアの情報誌

# レイカディア通信

VOL. 17



P2 伝統を紡ぐ 糸引きの里を訪ねて

P4 埋もれた自然と歴史文化資源を活かしたツーリズム  
おうみ x(cross) ツーリズム

P6 暑さに負けない 夏の料理レシピ

P7 第34回 滋賀県レイカディア美術展を開催しました

編集/発行

滋賀の縁創造実践センター 社会福祉法人滋賀県社会福祉協議会 レイカディア振興課  
〒525-0072 滋賀県草津市笠山7丁目8-138 TEL:077-567-3900 FAX:077-567-3906



伝統を紡ぐ  
糸引きの里を訪ねて

滋賀県の北東部に位置する長浜市木ノ本町の大音(おおと)は、天武天皇の白鳳10年以前に後伊香宿禰豊厚が社殿を創立したという伊香具神社とともにある悠久の歴史をもつ集落であり、琵琶湖と余呉湖に挟まれた自然豊かな静かな山里です。賤ヶ岳からの豊富な伏流水に恵まれたこの地は、「琴糸の里」「糸引きの里」と呼ばれ、良質の生糸(きいと)が生産されることからかつては多くの養蚕・製糸農家が存在しました。水上勉の小説『湖(うみ)の琴』の舞台にもなったこの地で、伝統的な糸取りの技術を守り継ぐ工房を訪れました。



長浜市木ノ本町

※『湖の琴』(水上勉著 講談社/1966年発行)

## 大音の糸取りの歴史

「賤ヶ岳から流れる水で 糸をひきます琴糸の音に名高い琴糸なれば・・・」これは、大音に古くから伝わる【大音 糸引き歌】の一節です。

蚕の繭から生糸を紡ぐ養蚕製糸の技術が日本に伝わった歴史は古く、応神天皇の時代(4世紀頃)にさかのぼります。中国より朝鮮半島・若狭地方を経て渡来し、その後、琵琶湖の北東部は養蚕や製糸に適した気候風土を背景に高品質な生糸の生産地として名を馳せました。中でも賤ヶ岳の地下鉱物を含む良質な軟水の伏流水を使って紡がれる大音の生糸は、白く艶やかな光沢と強くしなやかな弾力に富んでいると高く評価され、特に弾力性の面から琴や三味線といった邦楽の弦糸として重宝されてきました。全盛期には他府県から何百人もの女工さんが集まり、冒頭の糸引き歌を歌い継いできたそうです



昭和30年代半ばまでは地区の70件ほどの農家が生産に携わっていましたが、ナイロンなどの化学繊維の開発により、現在では明治時代から続く『佃平七糸取り工房』の1件が残るのみとなりました。しかし、美しい糸を生み出す努力を重ねている人たちがいることにより、今なお大音の生糸は琴と三味線の弦糸で全国シェア90%を保っています。



現在は繭のほとんどを岐阜県や山梨県から仕入れています。繭の温湿度管理には気を使います。



座繰機とよばれる糸取りの機械。職人さんの背後の小枠に糸が巻かれていきます。



小枠にまかれた生糸を大枠にまき直し、束ねて出荷します。

## 繭から生糸ができるまで ～佃平七糸取り工房～

夏の暑さが近づく6月下旬、大音の糸取りは最盛期を迎えます。『佃平七糸取り工房』を訪ねると、カタカタと心地よい音が聞こえてきました。

繭を茹でる釜の蒸気により工房内で作業をする人々の額にはうっすらと汗がにじみます。

蚕が作り出す繭は春、夏、秋、と、一年に三度収穫できますが、大音産の生糸はこのうち最もしなやかで上質とされる春繭を使います。そのため糸取りの作業は毎年6月中旬から7月いっぱいにかけて行われます。

釜で70℃～80℃に沸かしたお湯に30個ほどの繭をうかべ、藁でできた小さな箒を使い、繭のひとつひとつから糸の端を見つけ出します。その糸を20本ほど束ねたものを1本に紡いで座繰機(ざぐりき)の背後にある小枠に糸を巻き付けていきます。

「佃平七糸取り工房」で生産される生糸の全ては琴や三味線といった邦楽弦楽器の弦に使用されており、その技術は文化庁の選定保存技術に認定されています。

## 4代目 佃 三恵子さん

木之本町邦楽器原糸製造保存会の会長を務める4代目の佃三恵子さんは、若い頃に祖母から糸取りの技術を習い、子育てが落ち着いた後に本格的に始められました。「祖母は本当に働きものでしたし、糸取りを楽しそうにやっていました。昼食もそこそこに作業に戻る姿を見て、この仕事が好きなのだなあということがよく伝わってきました。作業自体は暑くて、細かな糸を扱うため集中力と根気がいるのですが、コツをつかむと『次はこうしてみよう』という工夫が生まれて、やりがいのある仕事だと感じています。」佃さんは、永年にわたる功績が認められ、平成28年に文化庁長官表彰を、平成30年には黄綬褒章を受章されています。

「座繰機を使って巻くと糸に弾力性が残りますが、機械ではこうはいきません。糸が伸び切ってしまうのです。伝統を守り継ぐこと、後継者を育てていくことは簡単ではないけれど、大音で紡いだ生糸の弦が奏でる美しい響きや糸取りの魅力を知ってもらい、後世へつないでいきたい。」と佃さんは話されます。

シーズンが始まると、県内だけでなく他府県からも多くの見学者が訪れます。また地元の小学校や中学校の児童が体験にやってくることもあります。繭の独特の匂いや釜の熱気に子どもたちは大騒ぎ。佃さんは、「多くの人に知ってもらえることはありがたい。子どもたちに伝統を尊重する心を育ててもらいたいです。」と明るく語られました。

技術が進化する中、1000年も前から時代を超えて守り続けてこられた技は、職人さんたちの情熱と誇りによって受け継がれ、その価値は今も高まり続けています。



四代目 佃 三恵子さん

# 埋もれた自然と歴史文化資源を活かしたツーリズム おうみ x(cross) ツーリズム



日本国内には名勝地や名産品と呼ばれる場所や物が数多くあります。しかし有名な観光地でなくても、それぞれの地域が豊かな自然環境や農産物、伝統的な食文化、といったその地域「らしさ」を有しています。

自然と歴史文化が豊かな滋賀県で、従来の観光旅行とは異なる、埋もれた地域資源を活かした新たなツーリズムのカタチを提案する「おうみ x(cross) ツーリズム」の活動をご紹介します。

## 代表の山本一男さんにお話を伺いました。

「ここ滋賀県には、自然、歴史文化、暮らしといった多くの地域資源があります。例えば重要文化財の多さは全国3位です。しかしその多くが利用されず、ひっそりと埋もれたままで十分に活かされていないと感じていました。地域の魅力が活かしきれていない結果、人口減少、地域コミュニティの弱体化といった地域課題につながっているのではないのでしょうか。私たちは「おうみ」の豊かな地域資源を磨き、活かしたい、それにより各地域の人々が地域愛と誇りをもって幸せに暮らす社会にしたい、との思いから、この『おうみ x(cross) ツーリズム』を立ち上げました。」



## 代表の山本一男さん

淡海ネットワークセンターの主催する『おうみ未来塾※』に17期生として入塾し、ともに学んだ仲間とともに2024年に活動を開始。滋賀県レイカディア大学の43期卒業生。

## これまで実施 したツアー

長浜・八丈岩トレッキング (春・秋)



登山するだけでなく、山の整備をする地元の方々の話を聞き、山守の作業のお手伝いをするなど地元コミュニティとの関わりも重視しました。地域の方の出番があることも大切にしています。

※おうみ未来塾とは...

創造力とネットワークを駆使して地域課題解決に取り組む「地域プロデューサー」を育てるための塾として、淡海ネットワークセンターが1999年に開塾

草津・野菜収穫トレッキング



草津のde愛ひろばから琵琶湖までの旧草津川跡地をサイクリングで巡り、途中、ビニールハウスでの収穫体験や休耕中のハウス内でのヨガやモルックなどを実施しました。昼食は学生団体（立命館大学の学生団体BohNo）とコラボして、地元野菜を使用したオリジナルメニューを提供。幅広い年齢層の方が参加されました。観光物産協会や農家、学生団体など多くの地元団体と連携したため、団体同士の横のつながりを生むことが出来ました。

## おうみ x(cross) ツーリズムのビジョン (イメージ図)



x(cross)には、「未知なるもの、異なるもの、ひとをクロスすることで新しい価値を産み出す」という意味が込められている。

## 活動して見えてきた成果と課題は？

『長浜八丈岩』や『草津野菜』など隠れた地域資源を調査探究し、その魅力を発信したことで、参加者にはその土地の文化や生活を味わってもらい、同時に地域の方々にも改めて地元の良さ見直してもらい、地域資源の新たな価値や可能性を認識していただけたと思います。一方で課題もあります。地域全体での参加に向け、住民の理解と協力をより一層促す必要があると考えています。また、イベントを継続していくためにも資金や人材の面で長期的な仕組みづくりを行っていきたくです。今後は行政や地元企業、学校との連携を強化し資金調達と運営基盤を安定させ、定期的な開催により地元住民や団体と協働で取り組むカタチを構築していきたいです。」

## 今後の展開について教えてください

「まずはサステナブルツーリズムからと考えています。地域資源を活かし、自然環境や文化を守り、地元にも利益をもたらす観光です。観光客が地域の習慣を尊重し、環境に優しい行動をすることも大切です。このような観光は、地域経済を支えながら、地域の魅力を未来へ守り繋ぎ、持続的に成長できるツーリズムです。さらに先には、単なる旅行を超えた、心と体、地域がともに癒され成長するウェルビーイングツーリズム（心身の健康幸福度の高い観光）を目標したいと考えています。」

地元の人にとっては日常になっていることも、違う場所から訪れた人にとっては新鮮なものとなるかもしれません。ツアーに参加し、新たな滋賀の魅力を探ってみませんか。

### 令和7年に予定されているツアー

- ・10月26日(日) 草津ハロウィン
- ・11月3日(月・祝) ヨガ&サイクリング
- ・11月23日(日) 愛荘町野菜収穫サイクリング
- ・11月24日(月・振休) 長浜・八丈岩で森あそび
- ・12月7日(日) 長浜・庭園めぐりと

苔テラリウムづくり

ツアーの詳細は、ホームページ

<https://omi-x-tourism.jimdofree.com/>

をご覧ください。



長浜・庭園文化を識る（春・秋）

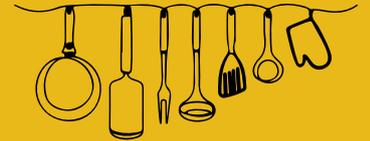


個人でのまち歩きでは素通りしてしまうところを、地元ガイドから歴史やエピソードの説明を受けました。聴いた歴史、文化と重ねて、ワークショップを開催する事で、参加者同士の交流も促し、記憶に残る旅の思い出になりました。京都や滋賀の大学生に、社会学、経済学のテーマとしてコースにおけるサポートを依頼し、実施後は彼らからの意見や感想を集め今後に活かしています。

# 暑さに負けない 夏の料理レシピ

料理の解説：滋賀県栄養士会 常務理事 清水満里子さん

暑い日は特別な運動をしていなくてもエネルギーや体力を消耗します。エネルギーが不足すると暑さに打ち勝つことができず夏バテして、熱中症にもなりやすくなってしまいます。エネルギー源となる炭水化物や、抵抗力をつけるためのタンパク質、ビタミンやミネラルを補給するための季節の野菜や海藻、キノコ類をしっかり取りましょう。



## 夏野菜のカレーつけ麺

豚肉には、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富に含まれています。また、カレー粉などのスパイスには食欲増進や胃腸の働きを高めるなどの効果があります。

＜材料（2人分）＞

豚肉薄切り 100g  
ズッキーニ 1/2本  
なす 1本  
トマト 1個  
サラダ油 小さじ1  
カレー粉 小さじ1/4  
水 200ml  
めんつゆ（2倍濃縮）80ml  
そうめん 200g  
青ネギ 少々

- ①豚肉は一口大に切る。ズッキーニとなすは1cmのちょう切りに、トマトは1cmの角切りにする。
- ②鍋を熱してサラダ油を入れ、豚肉とズッキーニ、なすの順に入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、カレー粉とトマトを加えサッと炒める。
- ③②にめんつゆと水を入れ、煮立ったらあくを取り除き、具材に火が通るまで煮て、器に盛る。
- ④別の鍋でそうめんを茹で、冷水にさらして水を切り、皿に盛りつけて小口切りの青ネギを散らす。

1人分：エネルギー 485kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 3.2g

## 切り干し大根の彩サラダ

切り干し大根は汗とともに失われやすいカリウムが豊富です。水で戻せば煮物以外にも使え、季節の野菜と和えるとアレンジが広がります。

＜材料（2人分）＞

切り干し大根 20g  
赤パプリカ 1/4個  
黄パプリカ 1/4個  
きゅうり 1/2本  
いりごま 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1

- ①切り干し大根は水につけて柔らかく戻す。水気を絞って、食べやすい大きさに切る。
- ②パプリカときゅうりを千切りにする。
- ③パプリカをさっと茹でる。
- ④ボウルに①ときゅうり、③をよく混ぜ合わせ、いりごまとしょうゆで和え、器に盛りつける。

1人分：エネルギー 63kcal たんぱく質 3.2g 食塩相当量 0.5g

# ねんりんピックびわこ・レイカディア県民大会 第34回滋賀県レイカディア美術展を開催しました

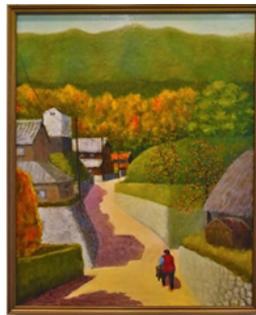
「第34回滋賀県レイカディア美術展」を、令和7年5月28日（水）～6月8日（日）の期間で、COZY TOWN アル・プラザ彦根4階(全作品展示)および滋賀県立美術館(入賞・表彰作品のみ展示)にて開催しました。本美術展は滋賀県在住の60歳以上の方が対象の展覧会で、創作活動を促進し生きがいづくりを進めるため、日頃創作された作品の発表の機会と鑑賞の場として毎年開催しています。今年は179点の作品をご出品いただきました。また、開期中は延べ1,210人の方々にご来場いただきました。

なお、滋賀県知事賞と滋賀県社会福祉協議会会長賞受賞作品は、『ねんりんピック岐阜2025』美術展（2025年10月18日（土）～21日（火））へ出品されます。展示場所は岐阜県美術館・岐阜県図書館です。

## 滋賀県知事賞受賞作品



日本画  
【映】 竹中淳子



洋画  
【山麓の村、昼下り(比良山)】  
永松正昭



彫刻  
【資源塔】 高田敏幸



工芸  
【晩秋の頃】 望月富美子



書  
【鶯帰】 平山江月



写真  
【朝の日課】 谷村扶美子

## 滋賀県社会福祉協議会会長賞受賞作品



日本画  
【初意待ち】 直野智子



洋画  
【夜の公園】 今西國夫



彫刻  
【空と殻】 三原敏夫



工芸  
【碧の時】 河内京子



書  
【大學の詩より】 猪飼朱焰



写真  
【田園】 前出正昭

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

# ボランティア活動保険



**保険金額・年間保険料 (1名あたり)** 団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増適用

保険金の種類		プラン		
		基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円		
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額	6,500円		
	手術保険金	入院中の手術	65,000円	
		外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円		
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)		
<b>年間保険料</b>		350円	500円	

商品パンフレットは  
**コチラから**



(ふくしの保険) ホームページ

**<重要>**

- ◆ 基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

**ボランティア行事用保険** (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

**送迎サービス補償** (傷害保険)

**福祉サービス総合補償** (傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課

TEL: 03 (3349) 5137

受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)

この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F

TEL: 03 (3581) 4667

受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)