

## 健康ウォーキングコース

- 健脚コース 体力に自信のある人、やせたい人は頑張って九幡地区を一周されたらどうでしょう。  
約7.3km 所要時間 約1時間50分
- 中級コース 地区の東半分 又は西半分  
それとも北半分 又は南半分それぞれ多少の差はありますが、  
約5km 所要時間 約1時間20分
- 初級コース その日の気分地区の四分の一程度を歩かれたらいかがでしょうか。  
それぞれ約3.3km 所要時間 約50分

## ●お大師めぐり

沖新田には入植者達によって四国霊場のミニ版が造られています。それは一番丁場（江崎）付近に一番礼所を設け、各部落を経て、倉田を最後に八十八番で終るものです。九幡地区には五十四番から六十六番までの札所が造られています。健康ウォーキングを兼ねてお大師めぐりをして見ませんか？  
頑張って挑戦してみてください。

開成コミュニティハウスでも地区民の健康と教養を高めるため各種教室が開かれています。ふるってご参加下さい。

- 傘おどり・銭だいて
  - 生花教室
  - パッチワーク
  - 大正琴
- それぞれ月2回程度、  
曜日を決めて隔週に開かれています

健康維持のため適度の運動と共にバランスのとれた食事を心がけましょう。九幡地区自慢の伝承料理を笹原定子さんに教えて戴きました。

(材料) 鮎めし 4人分

- 鮎 大1尾 下ごしらえ3枚おろし (約150g~200g)
- 牛蒡 1/2本 (多い方がおいしい) ささがき
- 人参小1本 千切り
- 油揚1枚 千切り
- サラダオイル 大匙1
- 春菊 少々 葉味に
- 水 3 1/2カップ~4カップ
- 塩・醤油 適宜

- ① 鮎は3枚におろし腹にある大きな骨は毛抜きで抜く。皮がついたまま出刃包丁で思いっきりたく(ミンチ状にする)たたきながら、ほんの少々塩をふる。
- ② 鍋にサラダオイルを熱し、たたいた鮎を入れ、川魚のくさみを抜くためにヘラでたくようにしっかりといためる。
- ③ ②の中に牛蒡、人参、油揚を入れてかるくいため分量の水を入れ材料がやわらかくなる迄煮る。
- ④ ③の中に醤油、味の素で各家庭の好みの味付けをする。
- ⑤ ご飯の上に④をかけ春菊をのせる。好みで一味または七味をふりかけても良い。

俳句 九幡港界限 水田 英一郎 作

- 海峡を 等間隔の 霧笛過ぐ
- 土手越しに マスト行き交う 霧の中
- 汐湛え 月に向かいて 四ツ手揚ぐ
- 赤灯台 斜めに叩き 時雨来る
- 口開けて 鱈の子群る、 秋旱

## <主な参考文献>

- ・九幡ふるさと冊子制作委員会作 H6.9月
- ・わたしたちのふるさと九幡
- ・イルカクジラ全国ウォッチガイド

〔作成者〕

平成15年度九幡地区愛育委員会  
岡山市保健所・西大寺保健センター

## “健康で長生きのためのウォーキングを始めよう”

私達自慢の九幡地区は西大寺の街から南へおよそ4kmのあたりにひろがるのどかな田園地帯にあり、その東側は全面吉井川河口に面して居り、又南側は全面児島湾に面した風光明媚な所です。

従って海岸沿いに続く長い堤防は健康ウォーキングに最適であり、海から渡ってくるオゾンをお胸いっぱい吸い込みながら、対岸（東は幸島地区、南は小串地区）の景色を楽しむ事が出来ます。霧の深い日には行き交う船がお互い「ボーッ!」「ボーッ!」と鳴らす霧笛は私達の郷愁をそそります。

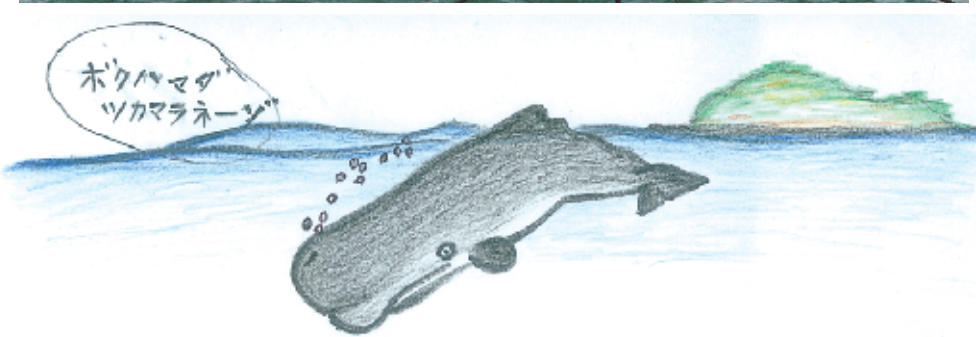
又補強工事で美しく整備された堤防の沿道には由緒ある灯籠・神社・記念碑等見どころがいっぱいです。

## 健康ウォーキングコースふるさとの地図



数字の番号は沖新田八十八ヶ所の番号です。

## 九幡地区



昭29.1.6 九幡沖に鯨が現われ大捕物が始まる

「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、地域を何度も歩くことにより普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねてつくりあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええとこ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええとこ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者一同—