

ほたるの里・兵庫県養父市

# 奥米地

おくめいじ

## 奥米地ルーラルライフ倶楽部

2009年度から内閣府の「地方の元気再生事業」でいろいろなことに取り組んでいます。そのひとつがここに紹介する「田舎暮らし体験プログラム」です。お気に入りがあれば、ぜひ一度、非日常をお試しください。



「地元のみなさんと、温かいふれあいに感動しました」



「これが本来の人間の生活、あらためて感じました」



「こんな収穫初めです、じっくり、いい思い出です」



NPO法人 ほたるの里 奥米地



●  
奥米地  
ルーラルライフ  
倶楽部って？  
●

奥米地の地域住民として  
さまざまなプログラムを体験していただく  
参加型の倶楽部です。

この滞在・体験型田舎暮らしは、四季それぞれのお楽しみいただけるよう内容に工夫をこらしております。奥米地で地元の人と交流をしながら短期間とはいえ、地元の一員としていろいろな活動にご参加いただけます(詳しくは「入村式」でご説明します)。

あなたは自然派でしょうか、それともお食事派、いいえ手工芸派、のんびり散策歴史派など、いくつかあるうちからお選びください。みなさんのお越しを心からお待ちしておりますとともに、ごいっしょに作業できるのを楽しみにしております。山里にふさわしく、ゆったりとした時間の流れに心身ともに没って美気を養いませんか。



11月/文化祭



11月/文化祭で販売品展示



11月/文化祭

ここならではの

自然 文化 食 歴史 を

体験しよう!

【内容】

02

ここならではの  
自然・文化・食・歴史を体験しよう!  
●奥米地ルーラルライフ倶楽部って？  
●暮らしを奥米地って？  
●どんな体験プログラムがあるの？  
●みなさんをお待ちする時間

08

2泊3日のモデルプラン  
春夏秋冬

16

田舎暮らし体験プログラム

22

24節気カレンダー

24

四季カレンダー

26

お申込方法

養父市奥米地  
って？

自然豊かな米どころ、  
ゲンジボタルの生息地としても知られています。

▶つまり、ロハスの生活が楽である隠れた宝庫なのです。

養父市奥米地（やぶしおくめいじ）、すんなり  
認め方は少ないようです。その代わり、いった  
ん覚えると忘れられないといいます。漢字をよく  
見ると奥のなかには「米」の字が潜んでいます。  
さらに米がつづきます。これだけでも古くから米  
づくりが盛んであったと考えられます。近年では、  
はたなが有名になり訪れる人が増えています。



どんな  
体験プログラムが  
あるの？

奥米地を舞台にご用意した  
四季のプランと12のプログラム、  
自然・文化・食・歴史をテーマに体験します。

自然や文化、食事あるいは歴史を題材にした体験プログラムをご用意しております。「おっいて相撲」は現在の相撲の原型で貴重な民俗文化財です。四季折々の食材を用いたお食事をご提供します。江戸時代、出石藩が往来した道筋には、いまもお地蔵さんがたがずみます。ゆったりとした時間と空間をお楽しみください。



- ①奥米地の秋を代表する「おっいて相撲」を鑑賞します。
- ②各地に残るお地蔵さんを巡ります。
- ③和気あふみの雲霞気分で料理に取り組みます。
- ④わら細工の注連縄もこのとおりいっしょに。



みなさん  
お待ちする  
施設

ほたるの館を中心に  
奥米地での暮らしが始まります。



## ほたるの館

は、最初が目がつくいわばランドマークです。大正末期に建てられた旧奥米町役場庁舎を移築しました。1階には喫茶室と研修室（会議室）があります。地元の人たちの誇り・拠り所です。



自然体験学習館

## めいじ

は、奥米小学校奥米分校（1993年閉校）を改修して宿泊や研修ができる施設に生まれ変わりました。よく見ると学校の面影を残し、懐かしさと愛しさを感じませんか。入（退）村式の会場になります。



## バンガロー

は、奥米地でのご宿泊にご利用いただいております。全部で8棟あり、それぞれ異なる小物で装飾してあります。バス・トイレ・キッチン・電子レンジ・エアコンを完備し、お好みの過ごし方ができます。



水谷滝

## ほかにもまだまだある施設

### いろりの家

には、大小きつのいろりがあり、炭火焼のバーベキューなどが楽しめます。このプログラムでは、地元の人との語らいの場になります。思い出の一つに加えられるはずです。



### 自然観測所

では双眼鏡や望遠鏡を使い、野鳥を観察したり天体を観測したりします。意外に身近な生き物に驚きや感動があります。また、満点の星空にいくつの星座を確認できるでしょうか。流れ星に願いを、なんてちょっとロマンチックですね。

# 2泊3日 春のモデルプラン

## 奥米地、まるで筍づくし



春といえは筍です。「竹の子」より竹筍に旬がぴったりです。これはどふさわしい食材も珍しいでしょう。種類は孟宗竹(もうそうちく)です。まずは掘り起こすところから始めます。手にしたときのどっしりとした重量感は格別です。雨後の…。天気を味方にしましょう。

### 奥米地、まるで筍づくし

参考料金 **15,000円** 実施日 4月下旬～5月上旬

	午前	午後	夜	備考
1日目		<ul style="list-style-type: none"> <li>入村式(オリエンテーション)11:30～</li> <li>お粥作り</li> <li>旬の筍料理教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	夕食/筍ごはん
2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>秘伝筍加工教室(お粥、水餃子など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食後、フリータイム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	夕食/筍ずし、筍のてんぷら
3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>山菜採り(ふき、木の芽、こしあぶら、わらびなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食</li> <li>送村式 14:00～</li> </ul>		

いよいよ生活が始まります。

### 入村式 オリエンテーション

村の人たちとともに、期待と不安に包まれてプログラムが始まります。都合とは違いここだけの約束事があります。ご不明な点はどしどしお尋ねいただき、楽しい時間をお過ごしください。



採ってきた物をさっそく料理

### 旬の筍料理教室

旬(しゅん)と筍(たけのこ)、よく似た字ですね。おいしいときを逃さず料理する名人です。それは代々ひっそりと継承された奥義とも呼べそうです。レポートリーに追加できますよ。

筍の料理は幅広いぞ

### 秘伝筍加工教室

冷凍技術がまだなかったころ、保存するのはたいへんを苦勞でした。試行錯誤からうまれた知恵はいまも生きています。食べたい時にすぐ手元に、加工法しだいで。そっとお教えします。



旬の食材を愛用した **春のお食事**

筍づくしの通り、お食事はいろいろな工夫でおもてなし。へー!? こんな調理法も、と驚きがあるかもしれません。



# 2泊3日 夏のモデルプラン

→ 奥米地、どっぶり・たっぶり



日頃の喧騒から解放されたれ、あなただけの時間と空間をお過ごしください。川のせせらぎや静寂なひとときにひたってください。地元の人が丹精こめて育てた野菜を手にした瞬間、暑さを忘れず。あとは自在に調理し、すぐにご賞味あるいはお持ち帰りはお任せします。

## 奥米地、どっぶり・たっぶり

参考料金 大人おひとり様 **18,500円** 実施日 7月下旬

	午前	午後	夜	備考
1日目		<ul style="list-style-type: none"> <li>入村式(オリエンテーション)13:30~</li> <li>ほたるの里エコウォーキング(ほたるの舞う水辺散策)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	
2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>音楽坐禅 7:00~</li> <li>朝食</li> <li>夏野菜てんこもり収穫体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食後、フリータイム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	夕食/西伊賀でバーベキュー
3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>清物名人教室(漬物作り、ぬか漬け)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食</li> <li>退村式 14:00~</li> </ul>		

きれいな川べを気ままに

## ほたるの里 エコ・ウォーキング

いまではすっかり定番した「ウォーキング」は、だれにでもできる手軽な運動です。こちらでは季節に応じた歩き方やコースを選べます。自然に負荷をかけないご自分流こそ最新型といえます。



新しい「名物」、音楽坐禅で心すっきり

## 音楽坐禅

おそらくここだけでしょう。音楽を聴きながら坐禅をするのは、本堂で伝統の演奏に耳を傾け、無念無想の境地に没ります。めったに経験できないからこそ、ご満足いただけるはずです。

夏バテ予防などに効果が高い

## 夏野菜てんこもり 収穫体験

夏こそ栄養をたっぷり摂りたいものです。新鮮な野菜はもちろん減農薬栽培です。害虫や野生の獣たちとの知恵比べしながら、ひたすらおいしさと安全性を追求します。朝どりは絶品です。



知の食村を  
体験した

## 夏のお食事

ご自身で収穫し、その場でご賞味いただけるもの、代食時はトマトです。さらに調理までできれば、まさに地産地消です。



# 2泊3日 秋のモデルプラン

## 奥米地、とことん農家体験



食べ物は大地の恵みです。土のもつ温かみや優しさを肌でお感じください。きっと素直になり自然への感謝の気持ちに満たされます。あなたご自身で収穫・食飲の秋をたっぷりお楽しみになれます。田んぼや畑を身近に感じられたら、おいしさも増します。大声で「いただきます」。

### 奥米地、とことん農家体験

参考料金 大人おひとり様 **15,000円** 実施日 9月下旬

	午前	午後	夜	備考
1日目		<ul style="list-style-type: none"> <li>入村式(オリエンテーション)13:30~</li> <li>ほたる米稲刈り体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	
2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>とことん秋の味覚狩り(栗拾い、サツマイモ掘り)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食後、フリータイム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	夕食/栗ごはん
3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>とことん農家のお手伝い(トラクター、もちつきなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食</li> <li>送村式 14:30~</li> </ul>		

大地の恵みをしっかり

### ほたる米稲刈り体験

たわわに実った稲をあなたの手で収穫してみませんか。ホタルの乱舞にちなみ「ほたる米」として最近、登場しました。集落内での約束で安心を最優先に、工夫を重ねて栽培しています。



天高く、見上げると...

### とことん秋の味覚狩り

栗や柿の実を下から眺め、採れる目を楽しみに待った子どものころ、長い竹竿を使いました。そのころとそんなに大きくは変わらない、収穫を再現してみませんか。童心に戻って。

きっと初体験ばかり!!

### とことん農家のお手伝い

ダイコンやハクサイのずっしりとした重さは、期待の大ききの裏返しです。お客さんに喜んでいただけるよう丹精込めて育てます。両手の感触から始まり、味覚の舌触りまで続きます。



### 毎日の食事を体験した 秋のお食事

調理はもちろん、加工や保存方法もたいせつなおもてなしだと考えております。ご遠慮なくごんごんお任せください。



# 2泊3日 冬のモデルプラ

テーマ **奥米地、うきうき迎春準備**



新しい年を迎えるというだけで少し緊張します。たくさんの行事が揃っても、神棚を祀り、お餅を食べる習慣は続きます。注連縄や門松は大切な伝統です。これまでとちょっと違う雰囲気をつくりだしてみませんか。地元の達人がしっかり手ほどきいたします。

## 奥米地、うきうき迎春準備

参考 大人おひとり様 **15,000円** 実施日 12月

	午前	午後	夜	備考
1日目		<ul style="list-style-type: none"> <li>入村式(オリエンテーション) 13:30~</li> <li>わら細工(しめ飾り)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	夕食/ケンケン汁
2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>門松づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食後、門松づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食</li> </ul>	夕食/奥米地の村人と忘年会
3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>鏡餅つき</li> <li>ミニもちばなづくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食</li> <li>退村式 14:00~</li> </ul>		

## 名人技に学ぶ わら細工

効率を重んじる現代人でも、年末や年始は別です。昔ながらのしきたりが息を吹き返します。身近なところではわらを使った注連縄が代表です。これはあなたご自身の手でどうぞ。



## 愛着をこめた自信作 門松づくり

新たな気持ちで神様をお迎えします—門松と葉ボタンを玄関脇に飾ります。1年間の息災と家族の平穏を願います。げた箱の上や居間に置く小さなものをつくりませんか。お持ち帰りできます。

## 新しい年がすぐそこに

## 鏡餅つき

鏡餅を飾れば雰囲気はもうお正月です。ここではご家庭用のミニ取です。二段に重ね、あとはミカンやウラジロ、串柿などご自由に添えてください。臼と杵でつく味は格別です。お試しを。



## 旬の食材を 活用した 冬のお食事

お墨の産から届き、寒い冬も気になります。先程から受け継いだ伝承の味をご賞味いただけます。





●プログラム名●

## 目覚めずっきり、散策効果 「知恵袋」に学ぶ野草教室

OKMJ-01

所要時間  
2時間

春の訪れとともに草木が芽吹き、狩野の山菜があちこちで育ちます。どこにいけば・どんなものが入手できるか、無知した人たちがいます。「旨味はちょっと」「またよし」「これぞ間味」などの声があります。「取るには要る分だけ。あとは来年に残し、けっして全部は持ち帰らない」という約束があります。知恵袋に学びながら、たっぷりと春をご賞味いただけます。

●内容・特徴●奥米地の山里で、おばあちゃんと一緒に野草を採りに出かけます。里山でのおばあちゃんとのなげない会話が心が癒されます。



会場・場所 村内

開催時期 4月～5月 実施人数 (最大)6人 (最少)1人 必要な服装 歩きやすいシューズ

発行条件 雨天の場合は、別席でお話しをしながら田舎料理を作ります。 料金 3,000円 軽装のみ、野草料理教室参加費

※参加費に消費税は含まれません。一応、現金でお支払いください。

●プログラム名●

## 水辺をゆっくり、ご自分のペース これぞエコウォーキング

OKMJ-02

所要時間  
2時間

いまや時代の流れはエコです。競争や効率あるいは消費とはほど違い、ご自分の納得いく暮らしこそ時代のすう勢です。土地の人に教わる自然や歴史は本物です。川や水だけでなく、ときには楽し方行く末に話が及ぶかもしれません。そんなときはこのプログラムの真髄となり、忘れられない思い出として胸に刻みこまれます。ゆっくり、あくまでもご自分流で。

●内容・特徴●村内の田辺や田んぼのあぜ道を村人とともにゆっくりと散策しながら、はたらの保護や川の生態学・環境維持、米づくりなどについての話を聞きます。途中、はたらの水辺公園でしばらく休憩を。



会場・場所 米田川沿いに、水田神社、水車小屋、カブコナ「はたらのエサ」生産地、はたらの水辺公園、水田橋 等「きらら」にてセビエー形式の見学も可。

開催時期 通年 実施人数 (最大)20人 (最少)2人 必要な服装 歩きやすい靴

発行条件 雨天の場合は、「きらら」にて映像とお話し 料金 1,000円 軽装(はたらのエサのせきり)、参加費別途

※参加費に消費税は含まれません。一応、現金でお支払いください。

●プログラム名●

## こっそり教えます、隠れた新「名物」

OKMJ-03

所要時間  
1.5時間

※日曜日の場合、この日にあてはまりません。

おそろく聞きなれないことばでしょう「音楽座禅」。日本でもここだけのはずですが。住職は、かつて人気グループサウンズの一つでキーボード奏者として活躍しました。その経験を生かし、坐禅と組み合わせました。青春時代の懐かしさや切なさがよみがえります。日頃の暗鬱から離れ、どっぶりとなつメロに没り、あなた自身との対話を心ゆくまでお楽しみください。

●内容・特徴●宝積寺の本堂にて「音楽座禅」体験。和田重美住職の奏でる坊いこり聞いたわらべ唄。若かりしころ口ずさんだメロディ…に耳を傾けながら坐禅で精神統一。住職による説法のとほ、境内で静つき体験をします。



会場・場所 宝積寺(ほうしゃくじ)

開催時期 通年 実施人数 (最大)40人 (最少)5人 必要な服装 特になし

発行条件 雨天可 料金 2,000円

※1人参加の場合は可。

●プログラム名●

## 歴史の風雪に耐え、旅人を見守った お地蔵さん巡りウォーキング

OKMJ-04

所要時間  
2時間

村を南北に貫く道は、江戸時代には出石藩にとって大切な街道でした。有名な伊能忠敬は測量にあたり、ここ南下道と北上道の合流点にもしたそうです。各地にあるお地蔵さんはそとと巡行人を見守っています。それぞれの表情は昔のままです。あなたの願い事を叶えてくださるかも。ご利益があるという伝承も残り、楽しみ方は人それぞれです。あなたはどうなふうでしょう。

●内容・特徴●山道を森林浴をしながら多歩けば、所々で見つかるお地蔵さん。誰がいつの時代に置いたものやら、朽ち果てて見過ごしてしまいうようなものもあります。やさしそうな顔、のっぴりとした顔。ユーモラスなもの、よく見るとひとつひとつが個性的。ガイドおすすめの絶景スポットでコーヒータイムもあります。



会場・場所 村内

開催時期 4月～10月 実施人数 (最大)10人 (最少)2人 必要な服装 山歩きができる服装\*

発行条件 小雨決行 料金 1,500円

※参加費に消費税は含まれません。

## 土に親しむ学校

体験型  
2時間

米や野菜を育てるのは、意外に苦労が多いものです。水の管理や除草など毎日の世話が収穫につながります。地元に教わりながら自分流で楽しめばそれで十分です。講師陣も充実しています。自分で栽培した味は格別です。



●内容・特徴●はたる米の田植えから稲刈りまでを地元の農家が指導します。米は八十八回手回ひまかけてつくるもの。5月、10月各1週間ずつロッジに宿泊して晴耕雨耘の田舎暮らしを。座学として、園芸基礎講座や土づくり講座等、実践的なセミナーも開催します。玉ねぎ、ジャがいも、トマト、さつまいもなどの野菜づくりも指導します。

会場・場所 体験田 等 「めいじ」にて座学 宿泊は ロッジ

開催時期 5月、10月の各1週間 実施人数 (最大)14人 (最少)2人 必要な服装 農作業のできるもの

発行条件	雨天の場合は、厨房でお話しをしながら田舎料理を作ります。	料金	各20,000円(米・肥料代付) 宿泊費は別途(自由)
------	------------------------------	----	--------------------------------

\*雨天の場合は、厨房でお話しをしながら田舎料理を作ります。

## ほたるの里の夜間大学

体験型  
1~3時間

①天文学講座 ②音楽座禅 ③夜なベラフト講座 ④夜の昆虫採集

暑い夏は、昼間を避け夜間にしっかり学びましょう。科目は天体・音楽・工芸・生物観察などです。いままで気付かなかったことに驚きと発見、それが新たな意欲を育みます。

●内容・特徴●①矢野進治先生による奥米地の星空観察と天体望遠鏡を使った天体観測。 ②静かな里山の夜。音楽座禅で我を見つめる。 ③わら織工や木工など、田舎裏を回って作ります。 ④夜の山の生き物観察と昆虫採集。

★1年以内に4講座中3講座終了の方には修了証を差しあげます。

会場・場所 ①自然観察所 ②宝積寺 ③いりりの家 ④遊楽の山

開催時期 ①~③5月~10月 ④3週年 実施人数 (最大)30人 (最少)2人 必要な服装 特になし

発行条件	③雨天の場合は、「き95」のシアター室を利用	料金	各2,000円(ロッジ宿泊費は500円別)
------	------------------------	----	-----------------------

## ねって・ねって・ねって体験

体験型  
3時間

相撲でしこを踏むのは、暮らしに笑いをもたらす悪戯を鎮める意味があります。さらに意作や尻害のないのを神様に祈ります。「ねってい」は「蹴って」とかけ、うどんに冠し名物に育てました。

●内容・特徴●国選択無形文化財、兵庫県指定文化財ともなっている「ねってい相撲」は、現在の相撲の原型ともいわれています。このねってい相撲見学(映像でも可)後、奥米地名物「ねっていうどん打ち」体験。体験後は「うどんすき」を。奥米地でとれた野菜がふんだんに入っています。



会場・場所 農林漁家高齢者センター調理室、食事は和定食。

開催時期 通年 実施人数 (最大)20人 (最少)2人 必要な服装 動きやすいもの

発行条件	特になし	料金	2,000円
------	------	----	--------

\*雨天の場合は、映像見学。

## ほたるの里・縁側工房

体験型  
1~3時間

①わら織工体験 ②竹細工体験 ③木工体験 ④かごづくり ⑤リースづくりなど

かつて縁側が社交の場あるいはたまり場でした。いまは工房になり、アルミサッシの戸を開けています。お気軽にお立ち寄りください。ご一緒になかを回しませんか。思い出を込めて。

●内容・特徴●身近な素材を使って、必要なものを自分たちの手で作り出してこそ、田舎暮らしの達人。縁側や軒先、お茶の間で、昔話を聞きながら、わら織工や竹細工を買っていただきます。しめ縄、わらぞうり、ふご(かご)、わらぼうきなど、素材で味わいのある作品に仕上げます。



会場・場所 インストラクターの家の縁側 等

開催時期 通年 実施人数 (最大)10人 (最少)2人 必要な服装 作業しやすいもの

発行条件	特になし	料金	1,500円
------	------	----	--------

## ほたるの里・緑側工房 里山散策と①リースづくり ②かごづくり

所要時間  
3時間

緑側工房のすぐれた点は、気安さにあります。構えることなくおしゃべりをしながら、まるで古くからの知り合いのように、作品づくりに励みます。世界でただ一つのあなたのだけの傑作を、力作をめざしませんか。

●内容・特徴●リースやかご作りの材料を求めて、里山林を歩きます。落葉樹の木々の力強さ、木漏れ日、木々の芽吹きなどを感じながら、材料となるつる、木の实などを採ります。



会場・場所 村内

開催時期 10月～3月 実施人数 (最大)10人 (最少)2人 必要な服装 軽作業のできるもの

発行条件 雨天の場合は、用意した材料を使い、クラフト体験のみ実施。  
料 金 1,500円

※参加費は別添付のチラシをご覧ください。

## ほたるの里・奥米地の田舎料理教室

所要時間  
3時間

毎月メニューが変わるのがいちばんの特長です。それは旬の野菜をふんだんに採り入れた献立こそが、本物であると考えからです。春先の山菜から始まり年間を通じて地元産を重視します。

●内容・特徴●材料を畑や山へ採りに行くところから始めるのが特徴。アットホームな雰囲気。1月(お正月料理)、2月(内ごち料理)、3月(春の彼岸料理)、4月(野草摘み・山菜採りと山菜料理)、5月(こんにゃく作りとたたりごはん)、6月(おでこのどん)、7月(七夕料理)、8月(盆料理)、9月(秋の彼岸料理)、10月(秋祭り料理)、11月(はたる点心)、12月(漬物作りと冬至料理)



会場・場所 農村漁業高齢者センター調理室。食事は和定食。

開催時期 通年 実施人数 (最大)10人 (最少)2人 必要な服装 動きやすいもの

発行条件 特になし 料 金 2,500円(材料費含む)

## 森林浴と環境保全体験

所要時間  
2時間

子孫への責任として、適正な管理のもとで山とうまくつき合うことを学びます。環境の保全は、川の上流に住む人の大事な努めです。森林浴の機能を守るために目次かせません。

●内容・特徴●自然豊かな里山を散策し、森林浴をしながら自然環境の保全の大切さを学びます。そして、春には新緑、夏は木漏れ日、秋には紅葉を楽しみます。



会場・場所 村内

開催時期 4月～11月 実施人数 (最大)8人 (最少)2人 必要な服装 長袖シャツ、長ズボン、帽子、タオル

発行条件 小雨決行。大雨の場合は不可。 料 金 1,500円

※11月以降は予約制です。

## 水谷神社の秋祭り体験

所要時間  
2時間

毎年、「体育の日」は氏神の水谷神社の秋祭りです。1年間の収穫と村の安全、村人の健康を感謝します。田和神社では篠簞(「はいやら簞り」という珍しい神事もあり、伝統が息づいています。

●内容・特徴●「おっいて相撲」の起源は古く、平安時代に遡るといいます。国内でもほかに3カ所程度に類似した儀式を継承しています。相撲協会(せちえ)の名残で、現在の相撲の源流で、非常に貴重な文化です。わがわがシャッターチャンス求めて遠来の愛好家が訪れます。ぜひ一度この伝統行事をご観覧ください。



会場・場所 村内

開催時期 通年 実施人数 (最大)20人 (最少)2人 必要な服装 特になし

発行条件 小雨決行。大雨の場合は不可。 料 金 1,000円

# 二十四節気と 奥米地のこと



## 1月 5日:小寒 20日:大寒

1日:元旦 / 7日:七草がゆ / 9日:山の神に参拝 / 13日:鏡開き / 14日:20日持ち、どんと / 15日:小正月、小豆がゆ



【元旦】一村の人々が水谷神社に参拝し、その後、菩提寺の宝蔵寺に参拝し、1年の無事と豊作を祈ります。

【鏡開き】一ぜんがいを食べます。※三つ葉(聖)物、茶碗酒し、雪の下(天)おら

【お日持ち】一隣保(組)の方々が信に集まり、「天照大神」を祭り、季節の野菜等(煮豆・いら・しめ・こんにゃく・つれもの等)でご馳走をして食します。子どもたちは、竹の先に御饗(ごへい)をつけて「キツネ神様、我が村を守るじや、今そこそかがんば、まだ境が見えた」と言いながら村中を巡回します。

## 2月 4日:立春 6日:初午 18日:雨水

3日:節分 / 4日:立春 / 5日:どんと



【節分】一夜、豆まき(立春の前夜) 一升まで大豆を炒ったものを入れて、それを神棚にお供えしてから、家族で拝み、家主が家の中や外に向かって「鬼は外、福は内」とまします。(この日は、棒(ひらぎ)の柱に、輪の頭を刺したものを戸口に立て、鬼打ち豆と称して炒った大豆をまく習慣が残っています) ★この日はおがちゃを食します。(健康に過ごせることを願って)

【立春】一隣保を食します。

【どんと】一神棚のお供えを下ろして、どんとに行きます。(安全祈願・健康祈願)

## 3月 5日:啓蟄 20日:春分 彼岸の入り、彼岸の中目、彼岸の明け

彼岸/村ごと



【彼岸】…入りは「はた餅」、中日は「小豆めし」、明けは「団子」を食します。

【村ごと】…「こと」はすれにちなみより、道理の人たちが集まり、餅をつき、大きな餅に小豆あんをまみします。戸籍に分けた餅を神棚にお供えした後、あらずべて帰って家族全員でいただきます。

## 4月 5日:清明 20日:穀雨

18日:秋葉さん(宝蔵寺境内) / 21日: お大師さん(宝蔵寺本堂)



【秋葉さん】…宝蔵寺に秋葉さんのやしらがおりられており、当番制でお供します。火災をはじめ、災害から守るためにお祭りし、当番の人たちが、餅、季節の野菜や果物、酒等をお供えし、稲刈りに絆んでいただき、お餅を分け合って安全を祈願する。

【お大師さん】…有志の方々のお世話でお参りしていただきます。稲刈りに絆んでいただいた後、おにぎり、漬物、菓子、飲み物等をいただいた後、餅まきをします。

## 5月 5日:立夏 21日:小満

5日:端午の節句 / 富代が終わった頃(旧時は各家庭で異なる)



【端午の節句】…男の子が誕生すると、祝いいただいた方々に、お餅ずつ重箱に入れて配ります(同じもので、当地では葉巻といっています)。

ちまき一袋の葉七枚に餅粉で団子を作ったものをくくるみ、紅白の水引でくります。お船一円形(扁平のしんこ餅を二つに割り、中にあんを入れて船の葉で包みます。(船餅5個、ちまき5個)

【富代が終わった頃】…「富がよくなるよ」といふ願いから、「たてりはん」を煮いて、神さんにお供えし、家族で食して、富作りが成功することを願います。

## 6月 5日:芒種 21日:夏至

芒種



【芒種】…御饗が終わった頃、

小飯み(黍飯)を食します。

大飯み(白飯)を食します。

6月15日は、村中が集み、区長から御饗(おひい)さんに「今日は日休んでください。」と伝え、各家庭に伝えて回ります。

## 7月 7日:小暑 23日:大暑

2日:半夏生 / 7日:七夕祭り



【七夕祭り】一家庭で竹の葉に願いごとを書いた短冊などをつるします。季節の野菜等を使った料理でお供えし、家族で団欒のひとときを過ごします。

## 8月 7日:立秋 23日:処暑

1日:地獄の釜の蓋が開く(おまやき) おまき / 13日:仏を運る季節 / 16日:仏送り / 23日:地蔵盆 処暑



【仏を運る季節】一遊立団子(餅粉で団子を作り、はすの葉に乗せ、お供えをします。(無い場合は、煎茶の葉を使用します)季節の野菜もゆがゆが、なす、きび、トマト、山椒の葉と実、はやおき等。

【仏送り】…8月15日に川原でお供えを作り、8月16日に「送り団子」をつくり、仏壇にお供えしていたものを石巻の前に供え、仏を送ります。

【地蔵盆】…各町にお参りしてある地蔵様の内外をきれいに掃除し、お参りします。(子どもたちが行っていたが、近年、子どもが少なくなったので夫人が当番で行っています。)

【9月】**【お盆】** 7日:白露 23日:秋分 彼岸の入り、彼岸の中日、彼岸の明け

1日:二百二十回/15日(日):満月/後身

**奥米地のこと**

【満月】…いも名月:置いも(置せごはん)(竹輪、揚げ、ごぼろ等を入れる)  
【後身】…入りは「白た餅」、中日は「小豆めし」、明けは「団子」を食します。

【10月】**【お盆】** 8日:寒露 21日:霜降

2日:十五夜/かまあがり/17日:秋分

**奥米地のこと**

【十五夜】…満月 足名月:枝豆を神棚にお供えします。  
豆ご飯:黒豆ご飯、青大豆ご飯  
【鎌あけ】…稲刈りがすんだ後、しよはいご飯(置せご飯)  
【秋祭り】…神事:霊文神社より宮司さんがこられ、祝詞をいただきます。村の役員、村人たちが参加します。  
御膳り、わっぺい(相撲)、子ども相撲の奉納、餅まき  
ご馳走にきりめし、にしめ、酒

【11月】**【お盆】** 7日:立冬 22日:小雪

25日:七五三

**奥米地のこと**

「いこの」餅をつき、小豆をまぶる。その餅を一月ますに南天の葉を敷き、秋は大きな餅を下に1個、上置に小さい餅を2個(うち今年は1個)入れ、お供えします。春とは逆の置き方をします。

【12月】**【お盆】** 7日:大雪 22日:冬至

5日:だるま忌/9日:山の神をまつる日/22日:冬至/31日:大晦日

**奥米地のこと**

【だるま忌】…けんもん汁、白飯を食します。  
【山の神をまつる日】…神様が自ら種を降かれる日であるので、自ら入ってはいけなせいという言い伝えがあります。  
【冬至】…小豆がゆやかぼちゃを食します。柚子湯に入り健康を願います。  
【大晦日】…かつては年越しそばを各家庭で打ち、食したものであるが、近年はこのような家庭は少なくなっています。それぞれの家庭で、1-4度のご馳走をつくり、新年を祝う準備をします。

## 奥米地で採れる山野草

時期	採集月	品名	食べ方			保存方法	
			部位	調理法	薬用法		
春	3月	ハコベ	葉・莖	和え物	七草がゆ		
		ナズナ	葉・花	和え物	七草がゆ		
		キクイソウ	葉・花	和え物			
		スイバ	葉・花	和え物			
		フキノトウ	つぼみ	天ぷら	煎餅		湯がいて冷凍
		ホシソウ	葉・花	天ぷら			
		アザミ	葉	和え物	煎餅		
		アビル	葉・根・莖	和え物			
		はまぎ	葉・根	煎	天ぷら、茶		湯がいて冷凍
		ハハコグサ	葉・根	煎	天ぷら、七草がゆ		
		ツバキ	花	天ぷら			
		クレンショウ	葉・莖	味噌和え			
ホトケアザミ	葉	七草がゆ					
夏	4-5月	アサギ	全草	薬湯		生を切り冷凍	
		ノアザミ	葉・花	天ぷら			
		イカリ	葉・花	天ぷら	味噌和え	湯がいて冷凍	
		ウス	葉・花	和え物			
		カラスノエンドウ	葉・花	和え物			
		シュンラン	花・莖	天ぷら			
		ヤンマユ	葉・根	おひたし			
		タンポポ	全草	和え物			
		ウド	葉・花	天ぷら	サラダ		
		クサンシツ(コゴシ)	葉・花	天ぷら		湯がいて冷凍	
		シオバ	葉・根	ワサビペースト等			
		アケビ	葉・花	和え物			
アザミ	葉・花	天ぷら					
クサキ	葉・根	天ぷら					
コンシアラ	葉・木の芽	天ぷら	煮込み				
タラ	葉・花	天ぷら					
ハナイカダ	葉・木の芽	煮込み					
秋	6月	アカザ	葉・花	天ぷら			
		オオバコ	葉・根	天ぷら	煮(茶)		
		スズレ	花、葉	天ぷら			
		トウモロコシ	葉・根	天ぷら	茶		
		コキ	葉・根	つくだ煮	煮物		
		ミツバ	全草	薬湯	天ぷら		
		ヤマトイハヒ	葉・根	おひたし			
		ツクシ	葉・根	和え物			
		ツバキ	葉・根	煮物	餅の飾り		
		ホトケアザミ	花	天ぷら	つらね餅		
		ユキバシ	葉	天ぷら			
		スベリヒユ	葉、根	餅・和え物			
夏	7-8月	アケビ	果実	生食	酒		
		オウゴン	果実	和え物			
秋	9-11月	ウリ	果実	煮物	おこわ		
		マダシ	果実	酒			
		ヤマブドウ	果実	酒			
		シイ	果実	シロップ			
		カマエ	果実	酒			
		ヤマモモ	核	トコロ	煮物		

「田舎暮らし体験プログラム」カレンダー

	春	夏	秋	冬	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1月																	水谷神社の秋祭り体験
2月																	
3月																	
4月																	森林浴と自然体験会
5月																	
6月																	
7月																	
8月																	
9月																	
10月																	
11月																	
12月																	

ご参加お申込方法

1 8ページから21ページの体験プログラムの中からお選びください

2 参加したいプログラムをご確認ください

3 NPO法人「はたの里 奥米地」までお申し込みください

電話 079-665-0588 FAX.079-665-0072

参加ご希望の体験プログラム名、参加日、人数、代表者のお名前、ご住所、年齢、電話番号をお伝えください。なお、FAXでも受け付けておりますので、ご利用ください。



## アクセス

- 大宮から JRの特急で約2時間、和歌山駅下車、全館特急バスで約2時間30分。  
車で中環自動車道、播磨連絡道路を経由して約1時間50分。
  - 神戸から JRの特急で約1時間40分、和歌山駅下車、全館特急バスで約2時間40分。  
車で中環自動車道、播磨連絡道路を経由して約2時間。
  - 姫路から JRの特急で約1時間、和歌山駅下車。  
車で中環自動車道、播磨連絡道路を経由して約1時間。
- ※JR、全館バスの最終停車は和歌山駅が便利です。

お問い合わせ・お申し込み

NPO法人 ほたるの里 奥米地

電話 079-665-0588 FAX.079-665-0072

T667-0121 兵庫県豊父市奥米地773

<http://www.fureai-net.tv/hotarunosato/>