



▲水晶製六角五輪塔型舍利容器



▲木曾義仲供養塔と伝わる十三重の塔

ふるさとの魅力再発見
にしわき歴史探訪

5 十三重の塔
(黒田庄町大門)

西脇市の歴史や文化財、史跡などを紹介します。
◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センター)内
〒7580 231-5992 FAX 221-5580



黒田庄町大門にある十三重の塔は高さ4・6メートルの六甲花崗岩製の石塔です。その様式から鎌倉時代後期に造られたと考えられています。この石塔は平安時代末、源平の戦いで活躍した木曾義仲の供養塔と伝えられています。石塔の北に位置する東光寺は旭将軍と呼ばれた義仲にちなみ、山号を旭雲山と称するようになったと伝えられています。平成24年に現在地に移転する際の調査で、地元の言い伝えのとおり塔内から高さ2・5センチ、重さ2・5グラムの水晶製の五輪塔が確認されました。石塔最上層から上は後世に補修されたものですが、貴重な文化遺産として西脇市指定文化財となっています。

いきいき健康レシピ

ハウレンソウとひじきのごまあえ



1人分/熱量60kcal、タンパク質3.1g、脂質1.7g、食塩相当量0.7g、カルシウム75mg、食物繊維3.9g

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

- 【材 料】 (4人分)
 ひじき(乾燥) …… 小さじ2
 ハウレンソウ …… 2束
 ニンジン …… 1/3本
 えのき …… 1束
 みりん …… 小さじ2/3
 濃い口しょうゆ …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1
 すりごま …… 大さじ1

西脇市いづみ会が推奨する、食物繊維がたっぷり含まれる一品です。

【作り方】

- ① ひじきは水で戻してさっとゆでる。
- ② ハウレンソウは軽くゆでて、しっかりと水気を切り、3cm幅に切る。
- ③ ニンジンは細切り、えのきは石づきを落として半分に切り、電子レンジで約2分間加熱する。
- ④ ボウルにみりん、濃い口しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に、①、②、③を加えてよく混ぜ合わせる。器に盛り、上からすりごまをかける。

＜健康アドバイス＞

西脇市では平成30年5月から6月に、兵庫県立大学環境人間学部の協力のもと、おりひめ体操を自主的に行うグループの参加者213人(平均年齢76歳)を対象に、食事バランス調査を実施しました。その結果、7割以上の方が栄養バランスが崩れている可能性があることが分かりました。また、特に摂取が低い食材は、イモ類と海藻類ということも分かりました。毎日の食事の中で、ジャガイモは肉じゃがやポテトサラダなどに、ワカメやモズクなどの海藻類はみそ汁や酢の物にして取りましょう。また、削り昆布やノリなどはご飯と一緒に取り、ひじきはあえ物や煮物にして積極的に食べるようにしましょう。

西脇の自然 第551回

ヒメクラマゴケモドキ (くらまごけもどき科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



花の咲かない小さな植物を「木毛」と呼んでいました。今はスギゴケを代表とする蘚類、ゼニゴケの仲間(苔類)のツノゴケ類の3つのグループに分類され、世界中で2,600～2,700種もあります。虫眼鏡や顕微鏡がなければ分類も難しいほど小さいため、一般の人にはあまり馴染みのない植物です。

ヒメクラマゴケモドキは低地の岩の上や樹幹に着生する小さなコケで、夏は鮮緑色で手触りは柔らかいです。乾燥すると葉が縮れ、冬には日当たりの良い所では赤く紅葉します。

4億年以上昔に陸上に進出してきたといわれていますが、研究者は少ないのが現状です。