

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

14 小西池仁左衛門翁銅像 (黒田庄町岡)

西脇市の歴史や文化財、史跡などをご紹介します。
◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センタードウジアム内) 23-15992 22-15580



▲初代村長 小西池仁左衛門 ▲台座の裏側には同氏の功績と銅像の変遷が記載されています



小西池仁左衛門は、明治22年(1889年)に誕生した黒田庄村の初代村長です。小西池家は江戸時代後期に多可郡三草藩領の大庄屋を務めた家で、明治初期には戸長などを歴任しました。村長就任後、明治30年(1897年)に一度辞任しますが翌年に再任され、明治43年(1910年)まで村長を務めました。在職中には、門柳山植樹事業など黒田庄村の発展に尽力しました。同氏の功績をたたえ、大正10年(1921年)に銅像が建立されますが、戦時中の金属回収令で像は失われ、台座には頌徳碑が置かれました。昭和43年(1968年)、明治百年記念として当時村役場があった兵主会館前(兵主神社境内)に銅像が再建されました。

いきいき健康レシピ

しょうがスウィートスープ

西脇市いずみ会



1人分/熱量155kcal、タンパク質5.4g、脂質3.3g、食塩相当量0.8g、カルシウム60mg、食物繊維3.0g

【作り方】

- ① ショウガはよく洗ってすりおろす。
- ② タマネギは1cmの角切りにする。
- ③ サツマイモは皮をむいてタマネギと同じ大きさに切り、水にさらす。本しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ 鍋に切ったタマネギとサツマイモ、しめじ、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ サツマイモが軟らかくなったら、ショウガ、調整豆乳、みそを加えて味を整えれば完成。
(ニンジンやブロッコリーを加えてクリームシチュー風にしてもおいしいですよ)

◀健康アドバイス▶

「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか。これは、「ささいな口(口腔機能)の衰え」を意味します。お口の管理をすることは、心身の健康につながります。口腔機能の中で、①発音のはっきりしない②食べこぼしがある③わずかなことでむせる④かめない食べ物が増えた—のうち、いずれか1つでも放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となる危険性が高まります。口腔の変化を感じた場合は、かかりつけの歯科医に相談しましょう。また、年に1回は歯の健診を行いましょう(10~11ページに関連記事)。

~食生活の見直しから生活習慣病予防を~

【材 料】 (2人分)

ショウガ	20g
タマネギ	1/4個
サツマイモ	100g
本しめじ	1/4株
だし汁	300ml
調整豆乳	150ml
合わせみそ	大さじ1

豆乳を加えることでタンパク質が補給できます。また、豆乳にはコクがあるため、みその量を減らして減塩対策もできます。

西脇の自然 第560回

キセルアザミ (きく科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



アザミの特徴は赤紫色から紫色の花、深い切れ込みのある葉、全体にトゲがあり触れると痛いところでしょうか。アザミの仲間では日本国内で150種類ほどあるそうです。仲間だと分かっていても、種名を言い当てるには少し勉強しなければなりません。

キセルアザミは8~10月に花を咲かせます。長い柄の先に咲いた花が下を向くところを煙管に見立てて、この名が付けられました。本州と四国に分布し、湿地や休耕田、用水路脇などに見られます。

別名「マアザミ」。春先の新芽を食用とすることから、「本当のアザミ」という意味で名付けられたようで、おひたしにして食べるようです。