

# 秋の天狗高原

紅葉をたずねて私は、昨年十一月十日岩村地区健康づくり「秋の歩こう会」で、日本三大カルストのひとつである、四国カルスト標高千四百八十五m津野町の「天狗高原」へ行きました。参加人数は35名と多く夫婦での参加も5組ありました。

島崎会長さんより、日程説明と歩こう会の目的は健康づくりとお買い物ツアーですとお話があり、バスは八時三十分頃に岩村ふれあいセンターを出発しました。南国インターより高知自動車道を使ったので、須崎道の駅「かわうその里」までは五分ぐらいで到着しました。ここでトイレ休憩としますが、昼食時間の調整のため少し長めに休みます。それと、帰りにも一度寄るので、お土産はその時にと説明がありバスを降りました。しかし、戻ってきた時には土産を手に入れている人が何人もいましたので、さすがお買い物ツアーだと思いました。

国道五六号線須崎市から国道一九七号に入り、東津野村新田



から国道四三九号を北進し、国民宿舎「天狗荘」に向かいました。途中、車中から見える山間の景色はすばらしく心と体が癒されました。また、風力発電の大きな風車を見ることも出来ました。

天狗荘に着くと隣のカルスト学習館で、四国カルストの形成の仕組みと、天狗高原や周辺の山々、そこに咲く高山植物・花木や生き物などの勉強をしました。みんな揃っての美味しい昼食後に、往復2000m・道幅2m・ロードには足に優しいヒノキのチップを敷いた、「セラピーロード」・カラマツ林コースで紅葉を楽しみながら心地よい汗をかきました。帰りにはもう

一つの目的、道の駅「布施ヶ坂」と「かわうその里」でお土産を買って、予定通り午後五時前に帰ってきました。

出発前には乗り物酔いをしないか心配をしていましたが、天候もよく、運転手さんの優しいハンドル捌きのおかげで、酔うこともなく楽しい一日を過ごすことが出来ました。また機会があれば参加したいです。お世話になりました。

岡崎潤子さん寄稿

## 男料理で 夕夕キに挑戦!



ワラで火あぶり

岩村の皆さんこんにちわ。陣山の野中と申します。先日、岩村公民館で行われました「男の料理教室」に参加させていただきました。当日の参加者約10人、まず炊き込み米に挑戦です。米をとき水加減し具を入れてスィッチオン。

次に本日のメイン、鰹のたたきに挑戦です。鰹を三枚におろす所からです。なれない包丁にハラハラドキドキやつとたたきの完成です。炊き込みもうまく炊き上がり、お酒を飲みながらの試食会となり岩村地区の大勢の方がたと親しく交流出来たと大変うれしく思います。

これを機会いろいろ企画に参加したいと思っておりますのでよろしくお願いたします。