



通信 Feb.

大倉山梅林の梅も咲き、日中暖かい日が増えました。でもまだ、
コロナウイルスに油断は出来ません。うつらず、うつさず気を付けま
しょう。
個個港学舎 舎長 八木貴子

赤木先生撮影 大倉山梅林

学習状況のお知らせ

コロナ禍の中、中学入試は無事終了しました。

合格おめでとう！

高校、大学入試さらに中学生の定期試験は今まさに
進行中です。高校生は準備段階に入りました。

実力が充分発揮できるよう
学力のみならず、栄養、休養
を取り、色々な「誘惑」に負け
ず、頑張っ侮いのない学年
の終わりを迎えましょう。



八木家の食卓

冬から春にかけては、かぜやインフルエンザも流行る時期なので、手洗いや十分な睡眠・栄養をとって抵抗力を高めましょう。小松菜は、緑黄色野菜で、βカロテン・ビタミンC・葉酸・カルシウム・鉄分・食物繊維が含まれています。マイタケのβグルカンには、免疫機能を回復させる効果が期待できます。また豆腐のオリゴ糖はビフィズス菌を増やし、免疫力を向上させます。栄養いっぱいメニューです。

「エビと小松菜の中華風うま煮」

シャキシャキした小松菜と、プリプリしたエビの食感がとてもよく、トロっとした豆腐が美味しいです。生姜の風味が体を温めます。

むきエビ:320g、小松菜:2把(400g)、絹ごし豆腐:360g(1丁)、マイタケ:1パック、ごま油:大2、水どき片栗粉:大2、調味料(ガラスープ又は中華スープ:400ml、酒:大2、オイスターソース:大2、しょうゆ:大1、すりおろし生姜:大1.5、) 4人分

①小松菜は3～5cmに切る。マイタケは食べやすい大きさにちぎる。②中火で熱した鍋にごま油を入れ、エビを炒め色が変わったら小松菜、マイタケを加え

炒める。③調味料を入れ、沸騰したら一口大にした豆腐を入れ、3分間煮込む。④しょうゆで味を調え、水どき片栗粉を入れ、とろみがついたら、器に盛る。

2月6日八木家メニュー



世界遺産-16-沖ノ島

『神宿る島』宗像・沖ノ島と

関連遺産群

古代豪族の宗像(むなかた)氏は沖ノ島に宿る神への信仰から、宗像三女神信仰を育みました。その中で福岡県宗像市の沖合約60キロの



玄界灘に浮かぶ周囲約4キロの沖ノ島は、「神の島」と呼ばれ、島全体が宗像大社沖津宮のご神体です。千数百年前からの祭祀(さいし)遺跡があり「海の正倉院」とも呼ばれています。沖ノ島には、日本列島、朝鮮半島および中国大陸の活発な交流に伴い、4世紀後半から9世紀末まで続いた、航海安全にかかわる古代祭祀遺跡が残されています。◆**今も残るしきたり**◆「**不言様**」(おいわずさま)沖ノ島で見



聞きしたものは一切口外してはならないとし、人々は沖ノ島を不言様とも呼び、守り伝えてきました。◆「**一木一草一石たりとも持ち出してはならない**」これを破ったことにより祟り(たたり)があったという伝承があります。そのため、沖ノ島の

古代祭祀遺跡はほぼ手付かずの状態です。

◆「**上陸前の禊(みそぎ)**」沖ノ島は、宗像大社の私有地であり、上陸することは認められていません。神職であっても、必ず始めに着衣をすべて脱いで海に浸かり心身を清めなければ、島内に入ることは許されません。◆「**女人禁制**」理由は諸説ありますが、ご祭神「田心姫神(たごりひめのかみ)」が、自分の島に他の女性が来るとやきもちを焼くというものです。

◆**貴重な神宝**◆ 調査によって、国家祭祀の痕跡とされる神宝類が発見され、現在8万点が国宝に指定されています。ガラス製玉類や銅鏡、金製品などの宝飾品があります。出土した美しいガラス製玉(6～7世紀)は、青や紺、黄色などの色彩を備えています。古代ペルシャのサーサーン・ガラスであることが確認されました。これにより古代ペルシャ地方から中国大陸、朝鮮半島を渡り、九州の北端にまで当時の貿易ルートが整っていた事の重要な手掛かりとなっています。

沖ノ島には、宗像大社から神職が交代でやってきて1人で10日間島を守ります。ベテラン神職の1人は「最初は時間の使い方がわからず、参道の掃除ばかりしていた」と話しています。

今日も伝統は守られています。

