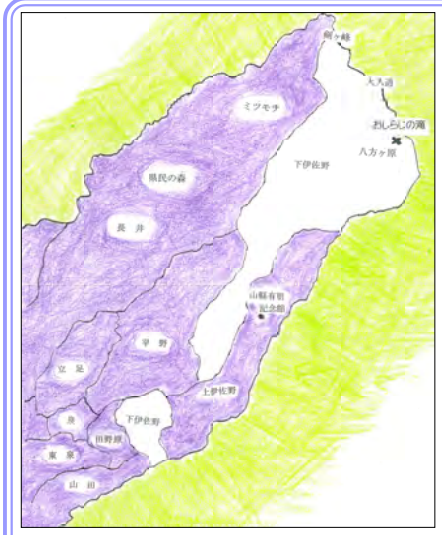
高原山ものがたり⑤

おしらじブームに沸いた昨年でしたが「下伊佐野にあるおしらじの滝」と報道され「あれっ？」と思われたのではないでしょうか。そもそも、下伊佐野の北側には平野と上伊佐野があるのですからね。このように、他の行政区をまたいだ所にある土地を「飛び地」と呼んでいます。それでは、どうしてこのようなことが起きたのかを、歴史的に解説しましょう。



話は一気に四百二十四年前にさかのぼります。太閤秀吉によって塩谷家が改易されますと、その領地は分割され、最終的には宇都宮藩などの三藩領と複数の旗本領になります。この旗本というのは、地位は高いものの、収入が少なく財政的に苦しい者ばかりでした。そこで、何としても広大な面積と豊かな資源を持つ高原山を手に入れたいと、それぞれが勝手に山中に足を踏み入れ所有権を主張するようになりました。

そのため、境界争いが頻発し、ついには評定所（注）での裁定となりました。この結果、①内川上流域の二千二百七十三町歩は下伊佐野として旗本の共有とする②宮川上流域の二千六百八十八町歩は長井として宇都宮藩領とすることとなりました。やがて、明治九年に地租改正条例が発令されると、これまで藩や旗本たちが所有していた山林は、すべて官有林に編入されました。内川上流の山林は、上伊佐野を飛び越えて下伊佐野に編入となりました。同時に地番も設けられ、例えば剣ヶ峰は下伊佐野九百八十四番地、大間々は同九百八十五番地、八方は同九百八十一番地となったのでした。そして、明治十九年には上・下伊佐野地内のうち、七百六十九町歩が山縣有朋公に払い下げられたのでした。

（参考文献：矢板市史、長井郷土誌、山論裁許状―市指定文化財）

（注）評定所とは、江戸幕府最大の裁判所。老中・三奉行などが大目付・目付の立会いのもとで重要な裁判・評議を行った所。

【追記一】

「しらじ」とは、擂鉢（すりばち）のことで北関東や長野県の一部で使用されている。（日本方言辞典より）

【追記二】

今回のおしらじブームで、県道辺りをウロウロしていた車は、カーナビを「下伊佐野」に設定してきた観光客ばかりだったとか。今年もこのブームは続くのでしょうか。

（T・S）

延ばそう健康寿命！プロジェクト④

健康寿命を延ばすために運動を始められた方はすごいですね。冬になり、冷え込みが厳しくなると、寒くて外に出るのがつらくありませんか？外に出なくても運動量を増やすコツがあります。でも、家は運動できるほど広くないし、アパートにお住まいの方は、飛んだり跳ねたりしたら近所迷惑が心配ですよね。そこで、うるさくもならず、どこでも簡単にできるエクササイズ＆ストレッチを紹介します。

●すき間時間で簡単エクササイズ

・立ってその場で足踏み

・かかとの上げ下げ

・椅子に座り胸の前で両手を合わせて押し合う

・胸の前で指を組んで外側に引っ張る

●座って気軽にストレッチ

・ストレッチをするときは呼吸を止めないようにしましょう。

・胸の高さで両手を伸ばして組み、頭を下げて背中を丸めながら組んだ手をゆっくりと前へ押し出す。そのまま十～三十秒保つ。

・肘を曲げた腕を頭の後ろに回す。その肘を反対の手でつかみ、つかんだ方に引きながら上半身を倒し十～三十秒保つ。ゆっくり元に戻す。反対側も同様に行う。

●日常生活の「ついで」にカラダを動かす工夫

・違うフロアのトイレを利用する

・コピーをする時には、自分の席から離れたコピー機を利用する

・車で買い物などに行ったら、店の入り口から遠いところに駐車する

・エスカレーターやエレベーターを使わず、階段で移動する

ウォーキングのように、まとまった時間続ける運動ではないので、一日に何度でも、気がついた時に少しずつ実践するのがポイントです。「何かをしながら」や「何かの合間」に気軽に実践できるといいですね。

お弁当をレンジで温めている時、歯磨きの時、テレビを見ながらなど…太りやすいと言われる冬こそすき間時間を活用して小まめにカラダを動かしましょう！

そうそう、その調子！みんなで健康寿命を延ばしていきましょう。

（T・O）

（編集後記）春を待つかのように２月は自然が躍動しているような感じがして、それでいて、光明となって揺れ動いている気分になる「亥年」である。

かわら版も前進あるのみ。これからも頑張っていきたいと思います（S・M）