

街道めぐりと食文化

食とともに めざすは三条大橋
さらに豊臣兄弟のゆかりの
長浜をたずねて
～柏原宿からスタート～

46期健康づくり学科

「GOGO街道＋α」

健康づくり学科

「GOGO街道＋α」

岩越玲子

上田栄子

植田輝子

林 行宏

廣瀬 景子

はじめに

「GOGO街道」とは楽しく中山道を歩き、「＋α」は施設や史跡等の見学、ご当地の郷土料理と名物を探して食するという趣旨で命名しました。季節的なことを考え柏原宿からスタートし、食と共に目指すは「三条大橋」さらには「竹生島」、豊臣兄弟ゆかりの地「長浜」を探訪することとしました。

○課題学習の目標 「歩」「実践」「食」「楽」

- ・「歩」 無理のない程度で歩く。
ゆっくり歩いて一日8,000歩程度
- ・「実践」 講義で習ったゲームなどを取り入れ脳トレ・楽しさ・面白さを実感する。
- ・「食」 当地の郷土料理、名物を味わう。
- ・「楽」 楽しみながら歩き、メンバーとの交流を深める。

○学習内容

- ・ウォーキング
- ・目につくビンゴゲーム
- ・しりとりゲーム
- ・インターバル速歩
- ・俳句を詠む

活動計画表

日 時	行 先	学 習 内 容
令和7年11月29日(土)	柏原宿⇒醒井宿	ウォーキング 「目につくビンゴゲーム」
令和7年12月8日(月)	鳥居本宿⇒高宮宿	ウォーキング 「しりとり遊び」
令和8年1月23日(金)	愛知川宿⇒五個荘町散策⇒ 武佐宿	ウォーキング
令和8年2月16日(月)	草津宿⇒守山宿⇒ 栗東	ウォーキング 「インターバル速歩」
令和8年3月10日(火)	+α 北國街道・木之本・ 長浜市内散策	ウォーキング
令和8年4月13日(月)	+α 竹生島・海津大崎	史跡見学 「俳句」を詠む
令和8年5月9日(土)	大津宿⇒三条大橋	ウォーキング

頑張ろう！

The NAKASENDO-Road

ated Edo to Kyoto
ped Edo priod
1716

岐阜

長野

群馬

埼玉

東京

中山道

This is Jizo town.

柏原宿スタート！



『街道めぐりと食文化』

—GOGO街道+α—

総歩数 78,804歩

課題学習の目標

- 「歩」 ゆっくり歩いて1日8,000歩
- 「実践」 習ったゲームを取り入れ脳トレ
楽しんで面白さを体感する
- 「食」 当地の郷土料理名物を食す
楽しみながら歩き
メンバーとの交流を深める

学習内容

- ウォーキング
- 目につくビンゴゲーム
- しりとり遊び
- インターバル散歩
- 「俳句」を詠む



味蔵



頭そうめん



冒田酒造



どじもち



792美衣

三條大橋



大津宿

草津宿

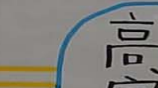
守山宿

武佐

愛知宿

高宮宿

鳥居本宿



まとめ

一緒に歩き、笑い、おいしいものを味わった時間はかけがえない思い出です。卒業後も続けたい交流をしたいと思います。

水島あかり
神り島
8月15日



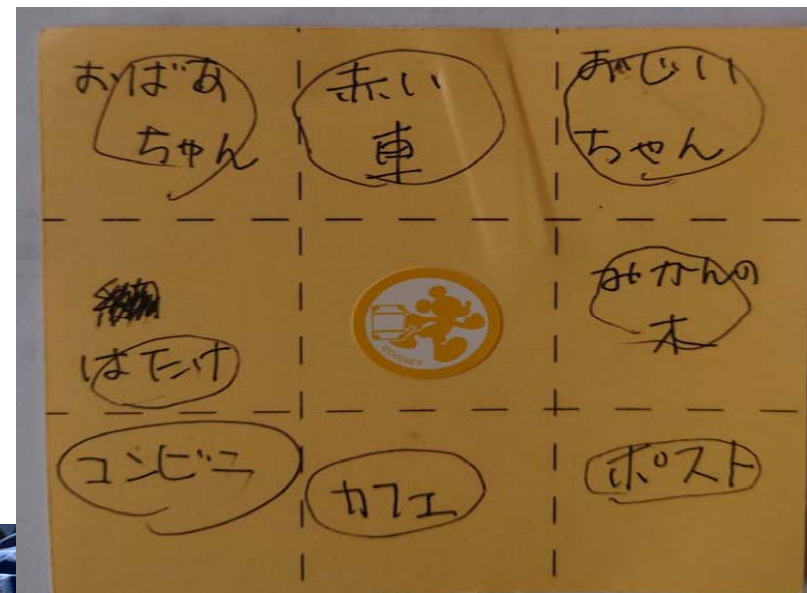
11月29日(土) 天気 晴

13,181歩

柏原駅⇒街道散策⇒醒井宿⇒昼食「多々美家」⇒街道散策
⇒醒ヶ井駅

柏原駅を出発し、街道は秋の気配を感じつつ講義で習った手づくりビンゴゲーム(カードに書いた物を見つける。)を楽しみながら柏原歴史館、常夜燈、もぐさ「亀屋」に立ち寄り散策しました。

みんなで出し合ったあるある手作りビンゴを作り柏原宿を散策しながら楽しみました。



あるあるビンゴの一例

ビワテクのポイントもゲット

タイムスリップしたかの様にひっそりとした街道でしたが道中、中山道ウォークの方とあいさつを交わし、情報を聞いたり写真を撮ってもらったりとお互いに頑張りましょうとエール交換。皆がゲームやおしゃべりでわいわいしながらも醒井に到着しました。



昼食は「多々美家」を訪れました。江戸時代の創業とあって歴史を感じさせる趣でいけすには「鱒」がたくさん入っていました。私たちは新鮮な鱒料理に大満足でした。



「多々美屋」さん前



おいしいマス料理
マスの塩焼き・フライ

ヴォーリス建築の旧醒井郵便局では職員さんの案内で湧水の「西行水」を見学。水のきれいさに心が洗われます。往来する人々の疲れを癒したのでしょう。今も生命の源として枯れる事なく流れています。次回は、「梅花藻」が咲く時期に訪れたいと思います。



○柏原宿メモ

60番目の宿場町で東西1.5kmにも及ぶ大規模な宿場町と伝えられています。

現在は常夜燈や数件の家が面影を伝えています。もぐさの産地として有名で昔は多くの商店が、軒を並べていました。たが現在は1軒だけ残っています。

○醒井宿メモ

61番目の宿場町。「居醒の清水」を源流とした地藏川の流れて沿って風情ある街並みが続いています。夏には地藏川に「梅花藻」の水中花が無数に咲き乱れ、まさに貴重な「湧水の妖精」として知られています。

12月8日（月） 曇りのち小雨 16,627歩
鳥居本宿⇒鳥居本宿散策⇒昼食「百百百百」⇒高宮宿⇒多賀大社

赤い屋根と煙突が特徴の近江鉄道鳥居本駅から出発です。第一目的地の「赤玉神教丸」へ向かいました。食べ過ぎ飲み過ぎに気を使いみんなで薬を購入しました。合羽屋・ヴォーリス建築の本陣跡、静かな街並みでした。昼食は、登録有形文化財の旧百々家の住宅「百百百百（どどもも）」でおいしいおそばをいただきました。



- ・ 昼食後、しりとりゲームをしながら高宮宿へ。途中、小野家で見たまみじがきれいでした。しりとりゲームでは、すべてのバージョンで行い約6 km歩きました。そこで発見。
「しりとり」あるある末尾が『る』
『り』が多いことがわかり、大いに「脳」が活性化しました。
- ・ 芭蕉が夏の暑い日に昼寝をしたという八幡宮でお参り。雨がぽつぽつり雨が降ってきたこともあり、高宮宿の散策は断念し、近江鉄道を利用し多賀大社へ。お参り後、近くのカフェで一息つき帰路につきました。



芭蕉の昼寝

○鳥居本宿

朝鮮人街道、北國街道の分岐点でもある鳥居本宿は**63番目**の宿場町で、この名物・赤玉神教丸、合羽、すいかは鳥居本宿の三赤として知られていました。合羽は戦後まもなく製造されなくなり、すいかも不評で姿を消して唯一の万治元年（**1658年**）創業の赤玉神教丸は現在も多くの人々に胃腸薬として健在です。

○高宮宿

64番目の宿場町です。本庄宿に次ぐ中山道第二の大きさと、本陣**1**、脇本陣**2**、旅籠**23**などの施設を持つ大宿であったと伝わります。また多賀大社への門前町としても賑わい多賀大社一の鳥居が宿中程に立っています。特産物として高宮上布が有名で、豊かな経済力を誇っていたのです。

1月23日(金) 天気 晴れ 12,991歩
愛知川宿⇒昼食⇒五箇荘町で散策⇒武佐宿

・前日の雪による積雪の為、足元に気をつけながら散策しました。最初に地域に根差した活動をしている図書館を選ぶ「Library of the Year 2007」大賞を受賞した「びんてまり館」へ行き、職員の方からびんてまりの歴史を聞くことができ、またビデオやパネルで色々なびんてまりを楽しみました。

・愛知川宿に来たならぜひ立ち寄りたい有名な150年以上続く和菓子店「しろ平老舗店」で名物のお団子・饅頭など購入しました。



饅頭などを購入しました。

・昼食後、五個荘へ車で移動。中山道ではありませんが、白壁と武家屋敷を見学をしました。この時間になると雪も溶けて歩くのも楽になりました。
武佐宿へ車で移動。老舗の豆腐屋さんでおいしい豆腐を買い物。

・帰りに立ち寄ったカフェでは、健康づくり学科の先輩と偶然に出会い、学校の話等で楽しい時間を過ごせました。今日は積雪ということもあり歩きながらのゲームはできませんでした。車の移動のおかげで3か所の街並みを楽しむことができ、楽しい一日となりました。



昼食 満足感一杯 おすすめです。



武佐宿本陣

愛知川宿

6 5 番目の宿場町であり古くから交通と商業の要衝として栄えた歴史を持ちます。東海道の土山宿へと続く御代参街道の分岐点にあたり伊勢参りや多賀大社への参拝客でも賑わいました。

武佐宿

6 7 番目の宿場町にあたり中山道だけでなく伊勢へと続く八風街道の起点でもあります。また、近江商人発祥の地の一つとしても知られていて街道沿いには古い商家が今も立ち並んでいます。そんな街並み写真を収めながら散策しました。

2月16日（月） 天気 曇り 11,639歩
草津宿⇒守山宿⇒昼食⇒栗東駅

・行程の都合上草津駅からのスタートとし、草津宿を目指しました。新しい街並みの中に中山道の名残もあり、東海道と中山道の分岐点、追分道標等で写真を撮りながら、楽しく散策しました。

・あいにく、草津本陣は休館日で残念でしたが、「夢本陣」の係の人から宿の話を聞くことが出来ました。見学する価値があるとのことでした。



追分道標東海道と中山道との常夜燈を兼ねた分岐点に立つ道標



・館内にあるラジオえふえむ草津」が放送中で、「今、中山道を歩いている。」ことをリアルタイムでアナウンスしてくださり、旅ならではのうれしいサプライズもありました。

・太田道灌ゆかりの「太田酒造・道灌」では、歴史のあるたたずまいに触れながら、お土産に地元ワインと酒かすを購入しました。そして、「立木神社」では、鹿の像やめずらしい狛鹿を見ることができ、歴史やロマンを感じることができました。



立木神社

- ・ 守山駅へ移動し、守山宿を目指します。駅から出発し、「焙煎珈琲」のにおいに誘われコーヒータイム。
- ・ 「町家 うの家」の「咲蔵」では歴史あるお膳をいただく贅沢な時間を過ごしました。
- ・ お腹を満たした後、街道の面影を残す「土橋」を渡り、県内で唯一ほぼ完全な形で保存されている「今宿一里塚」のエノキの大木を眺め、何百年も生き抜いてきた生命力に圧倒されました。
- ・ 栗東駅までは、講義で習った「インターバル速歩」（早歩きとおそ歩きを交互に行う。）を取り入れて進みました。街道沿いの古い面影が徐々に現在の住宅街や新しい駅前風景へと移り変わっていく様子を肌で感じる事ができました。



エノキの大木

○草津宿メモ

東海道と中山道が合流・分岐する交通の最大要衝として大名や多くの旅人で大いに賑わい、日本最大級の本陣や追分道標がその繁栄を今に伝えています。

○守山宿メモ

京都を出発した旅人が最初に泊まる「東下りの第一歩（京発ち守山泊まり）」の宿場町として栄え、現存する一里塚や町家を活かした温かいおもてなしの文化が特徴です。

3月10日（火） 曇りのち小雪 5,530歩
+ α 北國街道⇒木之本地蔵⇒長浜散策

強風のため竹生島行
欠 航

今回は、車で回りました。木之本
地蔵院に到着し目の仏様として知
られteおり皆でお参りしました。
街道を少し歩き、サラダパンで有
名な「つるやパン屋」に立ち寄り、
近くの「富田酒造」でお酒を購入
しました。先日、**講義で学んだ風**
呂敷包みを実践しました。この日
は寒く女子メンバーの手作りの帽
子をかぶり雪の中、暖かく歩くこ
とができました。



再び、長浜方面に向かい尾上港近くの古民家カフェで一息入れ、昼食は焼き鯖そうめんでは有名な「翼果楼」で美味しくいただきました。昼食後、豊臣兄弟で賑わっている大河ドラマ館と大通寺を見学し大手門通りを歩きながら北國街道を楽しみました。



翼果楼前で

4月13日(月) 曇り 3,580歩
+ α 竹生島と終わりの桜の海津大崎

- ・当日は、穏やかな日で平日にもかかわらず長浜港は、大勢の人が乗船待ちで並んでおられました。30分足らずの船旅でしたが、琵琶湖はとても静かでした。島に到着と同時に165段の階段に圧倒されましたが、祈りの石段ということで何とか上ることができました。
- ・竹生島「宝厳寺」でお参り後、国宝の唐門を通り船廊下を渡り、都久夫須麻神社では、健康祈願のため投げた「かわらけ投げ」は、鳥居をくぐらず、やっぱり、最後は自分の健康は自分で気をつけることが大事だと感じました。



宝厳寺



唐門

- 帰りは講義で習った俳句を皆で 一句
- 午後は、海津大崎に向かいました。桜は葉桜になり残念でしたが竹生島の後ろ姿を見ながら早くも春の終わりを感じた湖北の一日でした。



春の湖
水鳥遊ぶ
神の島

5月9日(土) 晴 15,252歩
義仲寺⇒大津宿⇒南禅寺⇒昼食
⇒旧東海道三条大橋

膳所駅から5分ほど歩き「義仲寺」を訪れました。国指定史跡で朝日将軍木曾義仲公の御墓所があり、また芭蕉翁の遺言によって当寺に墓を建てられたとのことでした。多くのお堂や塚もあり、亀も泳いでいてゆったりとしたお寺でした。大津の町を散策し、京阪浜大津駅から蹴上駅に向かいました。



義仲寺前



・昼食は、南禅寺で豆腐料理をいただき、大変立派な山門をめぐり法堂でお参りしました。緑の紅葉が綺麗でした。サスペンスのロケ地で有名な疎水を見学し、京阪三条駅へと向かいました。

・土曜日の午後ということで大勢の人が行き交う中、やっと三条大橋で弥次さん喜多さんの銅像に会えました。



まとめ

- 昨年の11月からチームで健康に留意し、柏原宿から大津宿を経て無事三条大橋までワイワイと歩き（たまには車・電車）食べて見て、有意義な時間を過ごすことができました。
- 昔の人たちが見た景色とはすっかり様変わりした道を歩いたのですが、その中にも昔の面影を残したところもたくさんあり、普段何気なく車で通りすぎる私たちに新鮮な発見の旅でもありました。

- **健康づくり学科で学んだことを活かし健康長寿を目指し、卒業後も楽しい仲間と折に触れ、色々なことに挑戦し、道を歩き続けていきたいと思います。**
- **今回の課題学習で得た一番の財産は、メンバーとの交流です。**一緒に歩き、笑い、おいしいものを味わった時間はかけがえのないものとなりメンバーとの絆が一層深まりました。
- **これからも、このメンバーで楽しい交流を続けていきたいと思います。**



ともに学ばん さわやかに
ともに遊ばん うるわしく
共に生きなん かぎりなく

ありがとうございました。