

冬
2月

平成14年2月12日発行

広報

つるが

2002



百年に一度あるかどうか！ 新旧、夷子大黒そろい踏み（1月20日／敦賀西町の綱引き） 関連記事2～3ページ

contents

敦賀西町の綱引き・・・	2～3
学校は今！家庭・地域とともに・・・	4～5
肥満を解消しよう！・・・	6～9
街角スケッチ・・・	10～11
おしらせほか・・・	12～18

No.721

r100 再生紙を使用
しています

敦賀西町の綱引き

第252号 国の重要無形民俗文化財 昭和61年1月14日指定



「綱引祭」

衣装復元新調記念

この「敦賀西町の綱引き」は、およそ40年以前より伝承されてきた行事で、魚市場や雑穀などの商いで賑わう西町（現在の相生町）で正月15日（小正月）に豊漁豊作を占う神事として行なわれてきました。そして現在も、行事の原形が崩れることなく、古式にのっとり受け継がれています。さらに、衣装の特異な衣装や持ち物・本面など価値の高いものが多く、また、見物人が自由に参加できる極めて珍しい行事です。このことから、昭和61年1月14日、国の重要無形民俗文化財に指定されました。

1月20日（第3日曜日）、「敦賀西町の綱引き」の本番当日。160年ぶりに衣装が復元新調された夷子大黒両神の初の巡幸。この日は特別の日となりました。新旧両神が旧西町通りの巡幸を終え、通りの中央で向い合うと握手、そして衣装の引継ぎの意味を込めて旧両神が新両神に花束を贈呈しました。お立ち台に立った新旧両神の前で綱引きが始まると行事は最高潮に。今年も夷子が勝って、豊漁と占われました。

夷子大黒両神の衣装

復元新調!!

平成13年12月23日お披露目

夷子大黒綱引保存会（面進一朗会長）では、夷子大黒両神の衣装が古く、傷みがひどくなってきたてきており、歴史ある貴重なものなので少しでも状態の良いうちに保存したいと準備を進めていました。

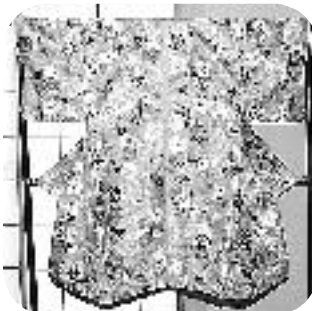
そして、昨年国の補助や寄付、積立金で、できるだけ忠実に再現する形で160年ぶりに新調しました。なお、従来の衣装は市立博物館で保存、展示する予定です。

夷子神の新衣装



素襖 柴垣に夕顔

大黒神の新衣装



唐織 御所車に夕顔



立付袴 牡丹に宝尽くし



烏帽子



立付袴 鳳凰



帽子・大袋



新夷子大黒両神の巡幸（本面を使用）



旧夷子大黒両神の巡幸（仮面を使用）

大綱の編み込み

1月13日、直径25cm、長さ55m、重さ270kgもある大綱がおよそ8時間かけて保存会の会員らおよそ30人の手によって編み上げられました。

この日使われたわらは、阿曾のみなさんの協力で用意された一抱えほどもあるわら束、およそ80束。

女性陣がわらをそぎ、20本ほどのわら束を作る。これを男性陣が数束づつまとめ直径10cmほどの綱を3本作る。そして、いよいよ声を掛けながらその3本の綱でマニラロープ2本を芯に編み込んで大綱を完成させました。

学校は今！ 家庭・地域とともに

新学習指導要領

なんでも Q & A

Q：学習内容が減って、子どもの学力は低下しませんか



A：教育内容を精選することで、時間的にゆとりができます。このゆとりを活用して繰り返し学習するなど、一人ひとりの子どもに応じたきめ細かな指導を行うことで、読む・書く・計算などの基礎的な内容を確実に学習できるようにします。さらに、学ぶ意欲や学び方、知的な好奇心や探求心を身につけることによって「生きる力」としての学力の質を向上させることができます。

また、中学校では興味・関心に応じて選択できる教科がさらに拡大されるので、主体的で深まりのある学習により、確かな学力が身につきます。

Q：学校週5日制になると、子どもたちの生活が不規則になりませんか。



A：国の調査によると、子どもたちはこれまでの土曜の休みを「楽しい」「有意義だ」と考えています。

今後ますます子どもたちが有意義な休みを過ごせるように、家庭や地域のみなさんの協力を得ながら、いろいろな活動の場の充実や情報の提供を進めていきます。

地域の産業とともに



社会体験学習（角鹿中）
「貴重な体験ができて楽しかった。」「働くことの厳しさを知ることができた。」

地域の人とともに



体験的活動（栗野小）
「石うすで大豆をひいて、きな粉をつくりました。きな粉のいいにおいがしました。」

4月1日から、土・日曜日が休み（完全週休2日制）となり、子どもたちの余暇時間が多くなります。子どもたちが、家庭や地域社会の一員としてどのように過ごすか、今まで以上に家庭や地域での子どもへの接し方が大切になってきます。

学校・家庭・地域がともに手を取り合って、たくましく生きる子どもを育てましょう。



「生きる力」

子どもたちが、学習を通して「自分で課題を見つけ、自分で考えて行動する力を身につけること」をねらいとします。

このような学習を取り入れます

「人間性豊かな心を育てるために」

命の尊さを学ぶ自然体験や、人としての生き方を学ぶ社会体験などを積極的に取り入れ、次のような心を持つ子どもを育てましょう。

- 美しいものに感動する心
- 善悪を見きわめ、正義を重んじる心
- 命を大切にし、人権を尊重する心
- 他者を尊敬し思いやる心
- 責任感の強い誠実な心



交流学習（敦賀南小）
「知らない国のことがよくわかって楽しかった。」



地域を学びの場に



ボランティア活動（西浦小中）
「やはり、仕事は疲れるし、大変だ。でも勉強になった。」



読書活動・語り部（敦賀西小）
「わかりやすいし、これからも、もっと聞きたい。」

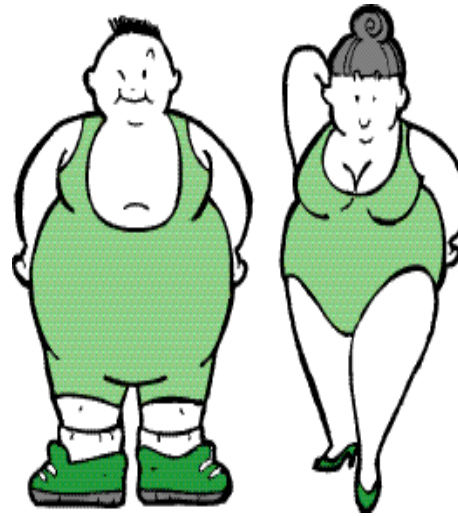


問合せ 学校教育課 ☎22-8150

生活習慣病を予防するために

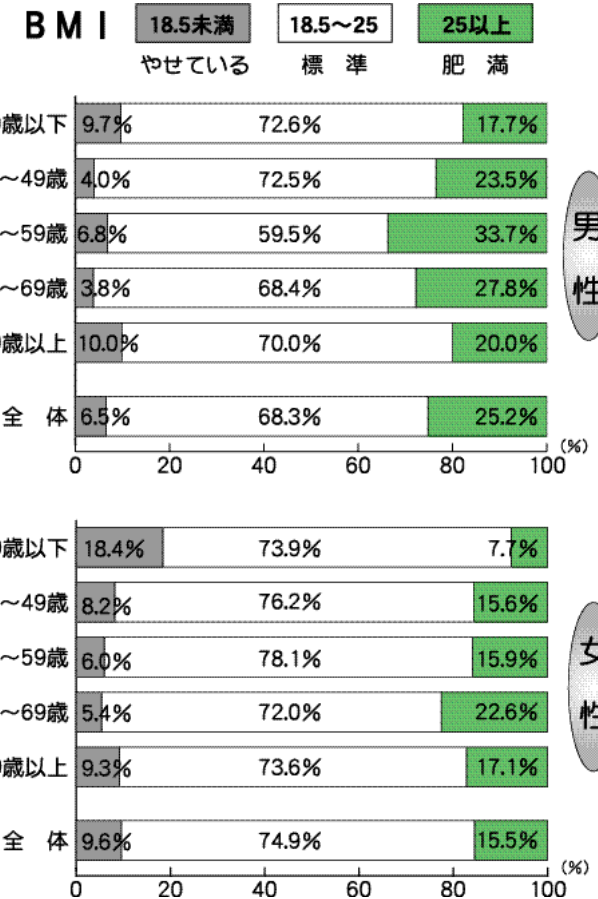
肥満を解消しよう!

肥満は、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす大きな要因となります。そのため生活習慣病予防には、まず肥満を解消することが大切です。
しかし、わかってはいても、なかなかやせられないという方も多いのではないのでしょうか？
そこで、今回は肥満について考えてみましょう。



BMI (体格指数) の割合

敦賀市健康診査 (対象者 2,233人) より



平成13年度、敦賀市における健康診査の結果を見ると、肥満 (BMI (体格指数) が25以上) の割合が、どの年代でも女性より男性の方が高く、全体では男性25.2%、女性15.5%となっています。(グラフ参照)
しかし、女性も安心はできません。男女とも50~60歳代まで、年齢があが

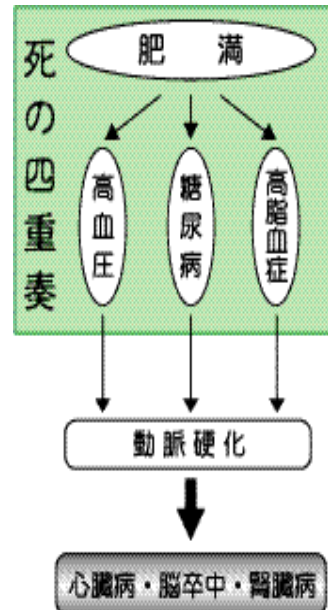
るにつれ肥満の割合が高くなっています。これは、平成12年の国民栄養調査 (厚生労働省) でも同様の結果がでています。
若いうちは標準、あるいはやせている範囲にいても、40~60歳代にかけて肥満になる傾向が現れています。

なぜ肥満になるのか?



ホルモン異常などによる肥満もまれにありますが、日常に見られる単純性肥満は「食べすぎ」や「運動不足」など、生活習慣が原因となっています。
消費されるエネルギーよりも食べ物で体に入ってくるエネルギーの方が多くなると、その余った分が脂肪として蓄積されてしまいます。

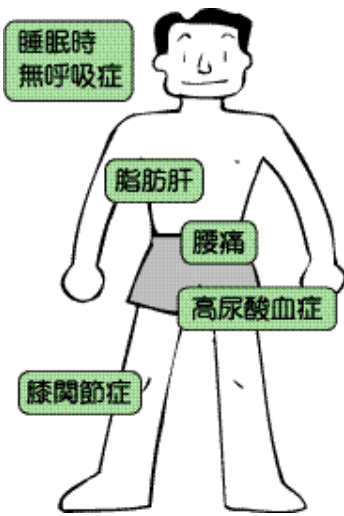
肥満は万病のもと



肥満が招く「糖尿病・高血圧・高脂血症」はいずれも動脈硬化の大きな要因になり、心臓病や脳卒中、腎臓病など死につながる危険な病気を招きます。そのため、肥満とこれらの生活習慣病を合併した状態を「死の四重奏」と呼んでいます。

これらの病気は肥満だけが原因ではありませんが、食べ過ぎや運動不足など肥満にかかわる生活習慣とあまって、発症しやすくなります。生活習慣病の発症の3~6割は、肥満に関係していると言われており、肥満度が高くなればなるほど発症する危険性は高くなります。

また、肥満はこのほかに下記のようなさまざまな病気の原因となります。



Q. あなたは大丈夫? ~あなたの肥満チェック~

肥満度は、次の計算式で求められます。

$$BMI (体格指数) = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

【例】身長160cm、体重65kgの人の場合
 $BMI = 65 \div 1.6 \div 1.6 = 25.4$
 となり、肥満となります。

健康管理センターのホームページでも、簡単に計算できます。
 小児肥満の判定については、BMIとは別の計算式が使われます。

判定	BMI
やせている	18.5未満
普通	18.5~25
肥満	25以上

皮下脂肪型と内臓脂肪型

肥満には皮膚の下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」と内臓のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」があります。このうち内臓脂肪型肥満の方が生活習慣病と深い関係があるといわれており、様々な病気を引き起こす確率が高くなります。
男性はウエスト85cm以上、女性は90cm以上になると要注意です！

肥満を解消するには...

無理な食事制限は長続きせず、リバウンドを招きます。月に1〜2kgを目標に、無理なく気長に減量するようにしましょう。無理のない食事制限と運動を、長く続けることがポイントです。

【摂取エネルギーを減らす！】

腹八分目・ゆっくり食べる

もう少し食べたいところでもやめましょう。特に早食いは食べ過ぎになりやすいので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



1日3回、規則正しい食事をする

食事回数は少ないほど太りやすいことがわかっています。朝食を抜くというような欠食や、食べたり食べなかったりなどのムラ食いはやめましょう。

バランスの良い食事を

摂取エネルギーを減らしても栄養のバランスは崩さないのが原則です。単品のみのダイエットはやめましょう。



間食、アルコールはほどほどに

ショートケーキはご飯にして茶碗一杯半、酒1合はご飯1杯分のエネルギーがあります。3度の食事に気をつけていても、間食やアルコールを摂りすぎては台無しです。

こまめに体を動かそう

エレベーターを使うところを階段を使う、少し遠回りをする、ちょっと空いた時間に体を動かす...など、特別な運動をするだけでなく日常よく体を動かすことも必要です。

継続して行う

運動を長期間続けることで効果があがります。運動を習慣づけましょう。



肥満を解消したい「あなた」を応援します！

健康管理センターでは、肥満予防教室を計画しています。詳しい日程は、4月以降の「広報つるが」「行政チャンネル(RCN4ch)」等でお知らせします。肥満気味で体重を減らしたいという方はぜひご参加ください。
また、相談には随時応じています。気軽に相談ください。

問合せ 健康管理センター ☎ 25・53311

URL <http://www.ton21.ne.jp/kenkou/>

【消費エネルギーを増やす！】

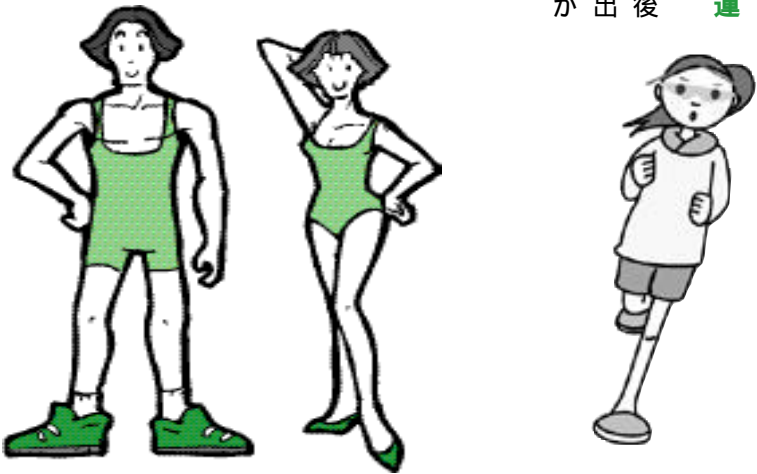
1日30分、1週間に3回の軽めの運動(ウォーキングなど)

脂肪が消費されるのは、運動開始後20分位経ってからなので、軽く汗の出る程度の運動で20〜30分続けることが重要です。

筋肉をつけ、基礎代謝を高めよう

筋肉がつくと基礎代謝量が増え、エネルギーの消費が促進されて太りにくい体になります。

何もしない状態で生命の維持に必要なエネルギー消費量



夜食は摂らない

寝ている間は日中のように活動しないので、余ったエネルギーは脂肪としてたまります。寝る直前の食事はやめましょう。

野菜をたくさん摂る

これらの食品は低エネルギーで、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素も多く含まれています。毎食欠かさず摂って満腹感を得ましょう。

炭水化物・脂質は摂りすぎない

炭水化物や脂質は高エネルギーなので、摂りすぎると余分な脂肪となって蓄えられます。