

ひろば
大代

平成 5106

大代公民館

十月十日

祝体育の日

大代公民館



十月十日は体育の日です。東京オリンピックの開会式が行われた日でもあります。かざられた選手だけでなく、国民全体が健康な心身になってほしいという主旨を持った祝日です。また、スポーツを見る日でなく、やる日によいというねらいがあります。

スポーツを通じて家族が、あるいは職場や地域社会の人々が楽しみ体育の日をみんなの健康の日にしたいものです。

町民体育大会を終えて

大代体協会長 永井利樹



今年で四十三回となる伝統の町民体育大会も無事終わりました。これも偏に町民の皆様の協力で当日の天気が良かった事だと思えます。

盆を過ぎた頃から体協で準備を始め当日まで色々な面で検討を重ねてきました。そして今年は中学生の競技役員としての協力があり、運営上大変助かりました。

また大代も近年にない冷夏の影響を受け、大変忙しい中を参加して頂きありがとうございます。

大会で一番感じた事は参加された方々が年を取られたなと感じた事です。ですが、皆さんの元気が良かった分だけ、翌日は筋肉痛で大変だったろうなと、心中お察し致します。

そこで提案ですが、家庭でのトレーニングを勧めます。運動不足の方は特にそうですが、筋肉を使われた方はその筋肉をほぐす為にも運動が必要だと思います。「やせ太り」と言う言葉をご存知でしょうか？

太っている方はもちろんですが、見ためには細く体重も軽く、メジャーで測っても細いが、皮下脂肪の体重に対する比率は三〇%以上あったり腕の後ろをつかんでみるとブヨブヨだったりという状態の事です。要するに筋肉がなくてほとんどが皮下脂肪という方です。

太っているという事は単に体重が多いと言うことではありません。私達の体は七〇%が水分、後はタンパク、脂肪、糖質とミネラルです。この中の脂肪が体全体を占める%が女性で三〇%男性が二〇%以上が肥満、太っているという事です。

体重を減らさなくてもトレーニングで皮下脂肪を減らし、筋肉の量を多くし、毎日働く事に活力をあたえるという事を勧めます。体協としても今後はそういう点でも活動したいと思えます。最後になりましたが運動会への御協力有難うございました。

大江高山登山道下刈り

連合自治会長 高村 貢



朝に夕べに仰ぎ見る大江高山は私達大代町の象徴であり、郷土の代名詞ともなっています。

去る九月十九日、地元各自治会を始め有志の方々の御協力によって、山田側より飯谷側山辺神社へ通じる登山道約二、五Kの下刈りが行われました。頂上八〇八米に設置したポストの中

の登山記念の寄せ書きには、広島県、また県下からの登山者の多いのに大変嬉しく感激しました。

汗まみれになって頂上を制した後の弁当の味はまた格別、大江高山観光の価値も充分で改めて納得できました。※草刈りや登山に参加して頂いた方々は（敬称略）

高村利乗（弓久）高村春美、和田公一、飯田徹（下飯谷）武田ヨシエ、門脇スエ子（上飯谷）曾根 勇（平）向井秀人、原田一徳、渡利ミヨ子（山田）高村真、三宅昌計、原田亮寛、原田亮美、高村艶子、高村トキヨ（八反田）船木佐津江（下谷）笠井節夫、笠井とし子、笠井誠二（川上）横手和男谷口光枝（柿田）縄手和雄（椿）谷口浩、谷口法司（四日市）森 守、市原仁郎（下市）後藤 正、後藤克也、後藤順子、横田浩希、横田美恵子（上市）山崎昭二（大田市久手町）

以上三十三名の方々と、大変御苦労様でした。ありがとうございます。

十月三十一日（日）を大江高山登山日として、市内に呼びかけていきたいと思ひます。

福祉施設を慰問して

寿会々長 竹本浅市

大代寿会婦人部が初めて、去る九月二日に矢上の桃源の家（塚崎サツエさん）と川本町の江の川荘（山城章子さん）をそれぞれ訪問して踊りを披露いたし、皆さんにとっても喜んで頂きました。

山城さんはその夜、大代町での色々な思い出が胸に浮かんで眠る事が出来なかつたと礼状が来ました。

次に十六日に大田市桃峰園（畑サカヨさん）を園の敬老会の日に訪問しました。畑さんも元気で安来節まで歌ってくれました。山田の婦人部の方は、大田へ会合で出られた時など、畑さんの元気な顔でも見て上げて下さい。それぞれの訪問先で大代の思い出を色々と話させて頂きました。

婦人部の方々も何度も練習を重ねて大変だったと思います。御苦労様でした。慰問した時のビデオが取ってありますので御希望の方は見て下さい。

自治会紹介

「平自治会」

平 曾根 勇

平自治会は現在七軒の小さな集落です。多い時は十四軒もありましたが、都会へ出ている子供さんの所で生活されるようになり、減ってきました。最近では市議員さんのお世話で、農道があらゆる所について運搬や組回りなどお陰で大変楽になりました。

大邑開拓が出来、牛を飼われる方が近年に入居予定で、平区も人数が増えるのを楽しみにしております。

高齢化が進んでいる現在、平自治会は今のところ一人暮らしの方はおられません。もっか働き盛りの世帯が多いのです。

年中行事として、八月に今年はお坊さんの都合でお盆過ぎになりましたが地藏ちようもんを致しました。

地藏さんの供養、各家の先祖の供養などして頂き、ちようもんの後、曾段集まる事が少ないので、いろいろ世間話などをして、和やかにお盆を送る事ができました。

追憶 昭和六十年十月号記事

昔の大家秋祭



東京 市原成臣

十月ともなると、少年の頃の郷社八幡宮の秋の大祭が、懐かしく思い浮かんでくる。七十年前の昔である。

清澄な朝まだき、テンボの速い活発な太鼓の音、小学校（今の公民館）の教室の窓から、松や大杉の森の中に、白い襦がへんぼんとしているのが見える。もう授業どころではない。午前中で終わり。午後は近郊近在から集った人々で、道路はびっしり溢れるほどだ。そして、宮の前から植松の入り口まで両側にならんだ張り店。台の上に戸板をのせて、その上に色あざやかな品々を立売りにしていた。季節の果物はもちろん、文字どおり綿のような「わたがし」赤と青のダンダラ模様の「あめんぼう」女の子にとっては「赤いくし」や、銀色ピカピカのひらひらする「かんざし」などであったであろう。

ことに強烈な印象であったのは「のぞき」と称した（のぞきからくりの略称）大きな屋台だ。赤ん坊の顔くらいな大きさにくりぬいた穴に、はめこんだ凸レンズから両眼に写ってくるのは強いライトの中に、鮮やかな原色絵の情景や人物だ。演目（だしもの）は、

子供はもちろん大人も楽しめる「石童丸」や「カチューシャ」、「武夫と浪子」の涙の物語りなど。それらをのぞき芸人特有のくどき調子で、竹のムチをパチパチたたきながら、大きな絵が上から、或いは左右、横からと、場面が次から次へと変わってくる。後に都会で子供たちに人気であった紙芝居はこの「のぞき」を小型にしたものであり、また今のテレビや映画の原始版とも言えなくはない。

これらの張り店（夜店）は夕方から夜中まで、一斉にアセチレンガスの裸火をともし、（当時は電灯はなく石油ランプ時代）その強い光と特有の臭いに、エキゾチックな未だ見ぬ都会への憧れをさそわれたものである。

（私達は昔を知り、今を感謝し、未来を想って更に奮起したいものです。）

唱歌の旅 （十月）

「里の秋」

一、静かな静かな 里の秋

おせどに木の実の落ちる夜は

ああ かあさんとただ二人

栗の実にてます いろいろばた

二、明るい明るい 星の空

なきなき よがものわたる夜は

ああ 父さんのあの笑顔

栗の実食へては思い出す。

———*———*———*———*———

※ 秋の七草

*はぎ *すすき *くず

*なでしこ *おみなえし

*ふじばかま *ききょう

都市とふる里コーナー

|| 雑感 || 「金剛山に学ぶ」

関西高山会事務局長 中本 弘



大阪府下唯一の村千早赤坂村に府下最高峰の金剛やま——二五メートルがある。府下で手頃な山ということ、四季折々家族で登山、ハイキングを楽しむ人が多い。

私の家からも金剛山が一望でき、その頂上を見ることにより、その日の天候、気温がわかる。この地域に居住する者は、生活と密接に関係があるといえる。

金剛山は遠くからみるのもよいが頂上付近から眺めるのも更によい。

太平記の昔、楠正成が金剛山の地の利、自然を利用して敵を散々悩ましたとの事。当時のことを学び、危機管理の一つの手段として治安維持にあたるものとして、その戦略戦術をえがくため金剛山は身近にある格好の学ぶ場所である。

金剛山の登山口に千早赤坂城が、石段や石垣を残している。その上に立ち千年の歴史に思いをはせ、歴史上の人物になったつもりでいるのも心のゆとりの一つではなからうか。

ふる里の大江高山も頂上まで道がついていと聞く。頂上から眺めた事は一度もない。いつの日か登って金剛山と比較したいものである。

健康

知っていたら絶対トクする

★ (胃炎なら朝食前にハチミツを)

「どうも胃の調子がおかしい。軽い胃炎かな」と思ったら試してみると良いでしょう。朝、早起きをしてハチミツをスプーン一杯なめるだけ。なめるときも、その後も食事までは水分を取



ってはいけません。ハチミツがいたんだ胃をいやしてくれ、さらに胃に膜を作って胃壁が食物で傷つくのガードしてくれるので、多少の胃炎などすぐに治ってしまいます。

◎生活のしおり

★ (マヨネーズの容器でしようごを)

寒い夜など石油ストーブに灯油を入れるポンプが壊れた時など、ちよっと工夫をしてみましよう。マヨネーズの空容器を輪切りにし、口側の部分をよく洗って水気をしっかり取り、これをストーブの給油口にさし込めれば便利なじょうごに早変わり。便利です。

◎クイズ (頭の体操)

1、ある料理教室で好きな料理を作って下さいと言われた。煮ものの料理を作ったコンビはどれでしょう?

- (1) 夫婦 (答えは十一月号で)
- (2) 恋人どうし
- (3) 友人どうし

★ (9月号の答えはプールでした。)

*** 十月の行事予定 ***

◆7日(木) フォークダンス教室

◆7日(木) JA運営委員会

◆15日(金) 文化祭部長会

◆17日(日) 福祉弁当

◆23日(土) 連合自治会

◆26日(火) 市民ふれあいのつどい

◆26日(火) 同和教育研修会

◆31日(日) 大江高山登山

★—★ おしらせ ★—★

◆参加者募集!

来る十一月七日(日) 東京石見高山会総会が開催されます。大代町に出席参加の案内状が届いています。出席希望者は公民館の方へ十月十二日までにご連絡下さい。

◆大代公民館から

東京 渡 寛基様より

先日、公民館へ金一封の御厚志を頂きました。厚く御礼申し上げます。

上市 笹田サチエ様より

花を植える鉢を沢山、公民館へ御寄贈頂きました。厚く御礼申し上げます。

◆社協大代支部から

右原 山口好夫様より

香典返しに替えて金一封の御厚志を頂きました。厚く御礼申し上げます。

第一回大田市

「いきいき夢大賞」受賞作品

◆論文の部

(こんな町にしたい私の町)

大江高山の開発

大田市大代町 田辺 孝



大江高山は大代町のシンボルです。中国山地の山々から島根県中央部を望むとき、三瓶山の西方にラクダのコブを連ねたような山々を見ることができません。これが大田市南部から仁摩町、温泉津町にかけて分布する大江高山火山群と呼ばれる大小のトロイデ型の火山群です。大江高山はその中の最高峰(八〇八メートル)で、急しゅんで、男性的な山容を見せています。最近、大江高山登山者がめっきり増えてきました。大代町にとっては大変嬉しいことです。

現在山頂にポストを設置し、登山した人達に登頂した思いを書いてもらおうとノートを備えつけてきました。平成三年十一月にポストを設置してから平成四年十月十三日までに登頂した人達は、これまた各方面にわたって

いるのに驚きました。

◎広島県二十六人 ◎山口県一人 ◎出雲市二十人 益田市九人 ◎浜田市四人 ◎松江市六人 ◎江津市四人 ◎邑智郡五人 ◎速摩郡四人 ◎安来市一人 ◎大田市六十五人

以上登頂した人の数です。中には記帳しない人もいて推定その倍を見えます。

大江高山は未開発なるが故に魅力があるのかもしれませんが、いや自然の宝庫と感じられるところに登山者の感動を呼ぶのかも知れません。出雲市の山の会メンバー五人の中に、次のような所感が記されておりました。

『急な登りで立ち止まれば足元には、ミスミ草やミヤコアオイ、ササユリが咲いていました。あまり多くの人が登らない山のように野草も多く残っています。大切に残したいものです』と。

大江高山。春は新緑に山菜取り、秋は紅葉の下、キノコ狩りやクリ拾い。晩冬はシロダモやヤブコウジの赤い実が雪に映えて美しい。頂上に立てば日本海と中国山地の大パノラマを楽しめる。島根半島や、快晴の日には隠岐島

影さえ望めます。

そんな大江高山でありながら三瓶山の開発観光ばかり進んで、大田市の財産である大江高山は行政から見離され今日に至っています。この事は誰の責任でもありません。今後地元の熱意によって大田市の未来は切り開かれると考えます。次のことを提言し、より豊かな大田市の自然環境整備に大田市の行政は新たに注目していただきたいと思えます。

一、大江高山の自然を観察することを通じて自然のしくみを理解し、自然の大切さを学ぶ場としての整備(植物の観察など自然に親しむことに適した歩道と登山路)

二、頂上に展望台の設置(国有林のため市当局の働きによって設置可能とのこと)

三、大江高山の麓に温泉源あり。温泉開発によって西部地区のための保養センター設置

以上三点、未来の大田市を展望した時、大代町は大森銀山をつなぐ観光ルートとなって必ずや人の流れは変わると思えます。豊かな大田市発展の為に。