

なんじやるか

弁天島

〔岡谷〕

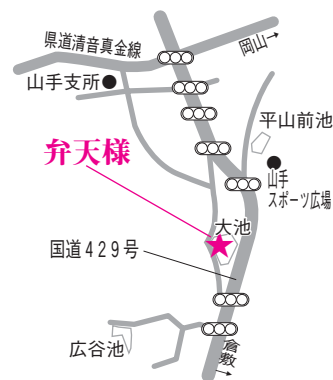
衝角ぶらり

サンロード吉備路から国道429号を南へ約2km行った所にある大池のなかにほこらのある島があります。

島は弁天島と呼ばれ、水の神様として信仰されている弁天様と、その脇には江戸末期の石灯笼が祀られています。毎年、田植前の5月17日には、大池の水を利用する人たちが、水がきれいになることと豊作になるように祈念して、お参りをしています。今でも、池の岸に笹竹を2



弁天様は、七福神の弁財天のこと。もとは、土地に豊穡をもたらすインドの水神様のこと。本名はサンスクリット語でサラスバティー「水多き地」という意味だそうです。日本では、お金(財福)の神様として有名。



本たて、しめ縄を張り、お神酒と餅を備えています。大池のほかにも、近くでは広谷池や平山前池など、池のなかや縁に弁天様が祀られています。

噛み方健康法

長谷 敏明 医師 (吉備医師会から)

毎日の食事をゆっくりよく噛んで、味わって食べていますか？

- ① 肥満防止と体重の減少
- ② がんの予防
- ③ 認知症の予防

あなた自身が食事をしているときの姿をイメージしてください。「いただきます」から「ごちそうさま」まで、お箸を持つばなしではないですか？それではよく噛んでいるつもりでも、実際には全く噛めていません。お箸を持ちっぱなしだと、そのとき頭のなかにあるのは、「次は何を食べようか？」ということ。もう口のなかのことは忘れていきます。次の食べ物を口のなかに入れて

るには、今食べているものを飲み込まないと入りません。

ゆっくりよく噛んで食べると、唾液がたっぷり出て、ご飯は唾液のなかのアミラーゼで消化され、麦芽糖(水飴の原料)になります。よく噛むと甘くなるわけは、このためです。

麦芽糖は小腸ですぐにブドウ糖にまで分解され、血液のなかに吸収されます。その刺激が満腹中枢に届き、「ああ満腹、幸せ」となります。腹八分目で満足するわけがここにあり、よく噛むだけで、月4〜5kgやせた人もいらつしやいます。箸を休めて、よく噛む食事を心掛けてほしいと思います。

健康アドバイス



教育知り隊

文化財を指定する制度があります。

市指定の文化財は現在41件。内訳は史跡が21件、天然記念物が8件、彫刻が5件、石造美術・工芸が各3件、絵画が1件となっています。最も新しい指定は、美袋八幡神社にあるラカンマキ。岡山県内で一番大きなもので、昨年6月23日に指定しました。次第に姿を消していつかなくなるのが、江戸時代以降の建物などです。最近の時代のもので、指定文化財に指定するにはむずかしく、こうした建物を保護するため、国が登録文



文化課主幹 谷山 雅彦さん

貴重な文化財を保護するために

文化財の指定や登録文化財への登録は、貴重な文化財を保護するために、そして、守り受け継がれてきたものを後世に伝えるための取り組みの一つです。指定や登録されることで、貴重なものであることを知っていただけだと思います。みんなで、貴重な文化財を、守り大切にしていきたいです。

【文化課】

銃刀法が一部改正されました！

新たな振り込め詐欺の手口です。気を付けましょう。

- ◆実在する公共機関、電話番号を申し立てて安心させ、名前や口座番号などの個人情報聞き出す手口
- ◆裁判所職員を名乗る男が「裁判員名簿に名前が載っているが、正式に辞退するには10万円振り込んでほしい」などという不振電話を掛ける手口

ちょっと待て、振り込む前にまず確認！



1月5日、銃砲刀剣類所持等取締法が一部改正され、施行されました。これにより、左の写真の

ようないわゆるダガーナイフなど諸刃の剣で、先端が鋭利な刃物のうち刃渡りが5.5cm以上のものは刀剣類として所持することが禁止されました。これらを所持している人は、速やかに総社警察署生活安全課へ廃棄依頼をしてください。猶予期間は今年の7月4日までです。また新規にこれらを購入すれば法律違反になりますので、絶対に購入や譲り受けをしないでください。

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎0110)