

やっぱりええなあ。総社のまち



大覚寺の御題目石

清音支所を南に約300m。軽部山のふもと、山腹に、山を背にして建っているのが大覚寺です。この寺を開山した大覚大僧正は、後醍醐天皇の皇子とか、近衛関白藤原経忠の子ともいわれています。

大覚寺には、大覚大僧正の直筆とされる御題目石があり、県の重要文化財の指定を受けています。題目石とは、日蓮宗の題目「南無妙法蓮華經」の文字を刻んだ石塔のことです。

暦応5年（1342年）、現在の清音軽部地区にあった軽部宿で布教にあたっていた大覚大僧正が、建武3年（1336年）に起こった福山合戦の戦死

者の7回忌の供養するために、大覚寺の御題目石は、建てたと伝えられています。大覚大僧正が建てた御題目石は、このほかにも和気町の法泉寺と岡山市の西辛川大覚教会にもあり、三大題目石とされています。そのなかでも大覚寺のものは、かさ・さお・台の全てがそろっていることに加え、最も早い時期に建てられていることから、たいへん貴重なものです。

実はこの御題目石、建立後は、時代の移り変わりのなかで、次第に粗末に扱われるようになってしまったということです。そして、明治時代には、一時ひそかに西辛川大教会に移されていた。

ました。しかし、それを知った当時の村人たちは、再び大覚寺に持ち帰りました。その後、現在にいたるまで、熱心な信者らの手により、大切にされてきました。意外なエピソードが秘められていた御題目石。今は、立派な本堂のなかに、静かに安置されています。

このコーナーでは、皆さんからの情報をお待ちしています。身の回りにある旧跡や景観、ユニークなスポット。また、地域の行事、食べ物、言い伝えなど何でも結構です。まちづくり支援室まちづくり支援係（☎08242）までお知らせください。

介護保険

高齢者の安心をお手伝い

「お金の管理ちよつと心配だな……」「実家のおばあちゃん、認知症があるけど悪い人に引っ掛からないかしら……」。最近、高齢者が日常生活のなかで、悪徳商法などの被害に遭うことが多くなってきました。今回は、契約や日常の金銭管理などの安心を支える2つの制度を紹介します。

◎**成年後見制度**

認知症の人などで、判断能力の十分な人は、財産管理や契約、遺産分割などの法律行為を行うことがむずかしい場合があります。また、悪徳商法などの被害に遭うおそれもあります。このような皆さんを保護し支援するの

が、成年後見制度です。この制度では、家庭裁判所が選任した「後見人等」が、本人に代わって必要な法律行為の支援を行います。重要な法律行為を行うときや施設への入所契約など、本人の身上を配慮しなければならぬときは、この制度をご利用ください。

◎**地域福祉権利擁護事業**

「いろいろな福祉サービスを利用したいけど、手続きの仕方が分からない」「銀行に行つてお金を下ろしたいけど、自信がない」「訪問販売の人が家に来たとき、どう対応して良いか分からない」。毎日の暮らしのなかには、いろいろな不安や疑問、判断に迷つてしま

うことがたくさんあります。地域福祉権利擁護事業は、こんなとき、福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理のお手伝いをするサービスです。各種料金の支払代行や、商品購入に関する簡易な苦情処理、通帳や証書などの管理を行います。本人の判断能力の低下が少なく、このような日常的な援助が必要なときは、地域福祉権利擁護事業をご利用ください。

これらの制度を利用したい人や説明を聞きたい人は、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。**問い合わせ** 介護保険課地域包括支援センター（☎08244）

健康アドバイス（吉備医師会から）



榮 康行 医師

がんの予防について

日本人の死亡原因で最も多いのは、がんです。平成16年の国の人口動態調査によると、岡山県のがん死亡者数は5016人で、全体の約3割を占めています。また、総社市では176人で、これも同様の傾向にあるようです。臓器別にみると、最も多いのが肺で、これに続くのが、肝臓、胃、大腸（結腸・直腸）となっています。

今日、がんの原因の多くは、私たちが取り巻く環境にあると考えられています。がん予防の第一歩は、発生そのものを抑えることにつきます。参考のために、世界がん研究基金とアメリカの癌研究協会が発表した、がん予防15か

- 条を紹介します。
- 第1条 植物性食品を中心にした食事
 - 第2条 肥満を避ける
 - 第3条 運動の維持。1日1時間の速足歩行と週に1時間の強い運動
 - 第4条 野菜や果物を1日400〜800gとる
 - 第5条 穀類・豆類・根菜類を1日600〜800gとる
 - 第6条 お酒は適量（1日に男性1合、女性は0.5合まで）
 - 第7条 赤身の肉は、1日80g以下。牛肉より魚肉・鶏肉が良い
 - 第8条 動物性脂肪を控える。植物

- 性脂肪を適度にとる
 - 第9条 塩分は1日6g以下
 - 第10条 食品にカビが生えないように貯蔵する。室温で長時間置かれたものは避ける
 - 第11条 食品は腐らないように冷蔵庫で保存
 - 第12条 食品添加物や残留農薬に注意
 - 第13条 焦げた肉や魚を避ける。なるべく直火で調理しない
 - 第14条 栄養補助食品は、不要
 - 第15条 タバコは吸わない
- 毎日の生活のなかで、このようなことに気を付けて、がんの発生を予防しましょう。

市長室から

この秋、本物の味を！

猛暑も去り9月となりました。秋の到来です。9月は陰暦で長月、または菊月という。長月の語源は、夜がだんだん長くなる「夜長月」の略とされているが、秋はスポーツの秋・読書の秋・実りの秋そして食欲の秋でもある。

総社市は「本物志向」を掲げてまちづくりをすすめております。先月トマトの「サントリー」を紹介したが、モモ・ブドウ・ナス・アスパラのほか、無農薬米・赤米・もち麦・改良シモン芋と「本物の味」がいっぱいある。多くの皆様に味わってほしい。ご自分で栽培するのも良いと思います。栽培といえば、最近、マツタケ栽培の本を読んだ。元岩泉まつたけ研究所所長の吉

村文彦氏が、マツタケ山復活の発想と技術を『ここまで来た！まつたけ栽培』という本で写真入りで解説している。岩手県岩泉町において15年間マツタケ山に取り組み大きな成果を挙げている。

また、里山を保全することとマツタケ増産の山造りは同じ意味であると聞いて、目からうろこで強いインパクトを受けた。総社市も6割以上は山林である。松くい虫により激減したものの、まだまだ市内の里山にアカマツは残っているし、松くい虫被害後に自生した若いアカマツも見受けられる。若いアカマツこそが可能性を秘めている。

マツタケは、若いアカマツから養分を吸

収します。肝心なことは若いアカマツの根にマツタケ菌を感染させること。一言で言う、昭和15年ごろのような山の状態にすればよいということだが、一笑に付す方もおられると思います。

しかし、岩泉町ではこれを実践して、マツタケの収量が増えて「マツタケ御殿」を建てた人もおられるというから、取り組む価値はあると思います。

いかがでしょうか。

成功すれば、「本物の味」備中マツタケが味わえると同時に、大きな収入源になるでしょう。

総社市長 竹内 洋二