

史跡探訪の碑を尋ねて⑩  
西山拙斎来遊の元清水屋跡



本町の安原氏元清水屋は元祿のころ、貞八郎正品が醤油と油しほりを営んで財をなし、安政年間には松山藩の御用達を勤めました。3代目正郷は、和歌を詠み、町内の同好の士と共に歌会を催すなどの文化人でもありまし

総社商店街の歴史を巡る



知ることができます。

元清水屋は、最盛期には、東田町の亀山家と1、2を争うほどの資産家でしたが、今は屋敷の跡形もなく、観音堂前の墓地に立派な墓石が残っているのみです。

た。また、西山拙斎に師事し交遊を深め、「遊松山記」からも、その交遊の深さを

ちよっぴ立話



亀山 那子さん(総社一丁目) この通りと、うちの「れとろ〜どほーる」や「れとろぎやらりー」は、レトロで心地よい雰囲気をかもし出しています。訪れる人から「いいですね」って言われるんです。もっと歴史の重みを感じながら、歩ける通りになればいいですね。

メタボ(メタボリックシンドローム)を予防しよう

「肥満は万病のもと」。内臓への脂肪付着を基盤に高血糖や血圧高値、高脂血などの危険因子を伴うものを「メタボリックシンドローム」(メタボ)と呼びます。これは、脂肪の消費が低下してたまった脂肪が変化(酸化)していろいろな悪さをします。内臓脂肪症候群」ともいわれます。「老いは血管から」といわれますので、まず血管を若く保ちたいものです。

メタボが怖いのは、重い脳梗塞や心筋梗塞などになる危険度が飛躍的に高まるからです。メタボでない人が病気になる率を1とすると、危険因子1つの人は5倍、3つ以上になると36倍にはね上がります。糖尿病や胃がん、乳がん、子宮がんなどになる率も高まります。

予防方法は、腹八分目以下の量を定時に食べることや、定期的に40分以上歩くなどの運動です。そして、十分な睡眠やストレスをためないなど、毎日の生活習慣を改善することから始めましょう。特に肥満の人は、減量や適正な体重を維持することが重要です。

- メタボのチェック
- へそ周りの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上となると「要注意」。
- ★中性脂肪が150mg/dl以上、またはHDL(善玉コレステロール)が40mg/dl未満
- ★血圧の上が130以上、または下が85以上
- ★空腹時血糖が110mg/dl以上

健康アドバイス



三宅 周 医師 (吉備医師会から)

教育知り隊

かつて古代吉備の国の中心として栄えた総社市には、古墳や古代山城・鬼ノ城、備中国分寺、宝福寺など数多くの文化財があります。これらは、市民共有の大切な財産として後世に伝え遺していかなければなりません。その意味で、文化財の保護・保存と活用は重要なことです。

市民共有の財産を後世に遺す

文化財の保護・保存と聞けば、多くの人は発掘調査をはじめ、文化財の復元や修理を思い浮かべるでしょう。市内では、鬼ノ城の西門の復元や備中国分寺五重塔の解体修理、現在行っている宝福寺の仏殿の保存修理などがそれにあたります。

景観を保ち、訪れる人に気持ちよく見学してもらおうというものです。さらに、新しい取り組みとして、市民の皆さんの協力を得て行う、市内の石仏・石造物調査を始めました。これは公民館講座として行われ、講座の参加者が主体となって行うものです。調査地区を最も良く知る人たちに頼る、市民手作りの調査が期待できます。現在、清音公民館の区域の調査を実施中。今後も小学校区を単位に調査地区を分け、公民館と協力し、順次市内の石仏・石造物調査を進めていく考えです。地元の身近な文化財にふれる良い機会になると思いますので、ご協力をお願いします。こうした調査体験が、文化財の保護・保存につながり、市民共有の財産を後世に遺す原動力の一つになると考えます。

【文化課】

医療費の還付は、キャッシュコーナーではしません

1月10日は、**110番の日**  
110番は、緊急の事件や事故のときだけ使用してください。  
【通報の3つのポイント】  
★あわてない  
★内容をくわしく  
★場所をくわしく  
◎苦情や相談などは、**#9110** (さわやかコール)へお願いします。

確定申告の時期が来ました。最近、社会保険庁の職員などを名乗り、「社会保険料の払い戻し」や「医療費の還付」を装った新種の振り込み詐欺が発生しています。十分に注意してください。手口は、「社会保険料を払い戻します。キャッシュコーナーに行ってください」といった内容で、犯人はスーパーやコンビニなど銀行以外のキャッシュコーナーを指定し、連絡用の電話番号を告げてきます。そして、犯人の誘導によってATM(現金自動支払機)を操作させられ、被害に遭うというものです。社会保険庁では、社会保険料の払い戻しや医療費の還付のときに、電話で手続きを説明したり、ATMを指定し操作の説明をすることはありません。被害に遭わないために、一人で判断せず家族や知人に相談したり、事実を確認したりすることを心掛けてください。

防犯のすすめ

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎901110)