

まちの文化財・史跡を歩く 其ノ十一

■カワコ岩の伝説

黒坂から小河内へ抜ける旧道沿いに、「カワコ岩」と呼ばれる岩があります。その伝説は、近年「光明寺の河童」という題で漫画化されたり、2002年には第1回町民ミュージカルとして上演、また、昨年はアニメ化されるなど、今でも愛され続けています。

昔、日野川の「カワコ淵」と呼ばれる深い淵に、一匹のカワコ（河童）が住んでいて、近くを通る村人や牛馬を川に引き込み、いたずらをしていたそうなの。

ある日、馬が淵の辺りを通りかかると、カワコはいつものように馬に飛び付きおった。驚いた馬は、カワコを引きずりながら黒坂の光明寺の前まで来た。すると、寺の和尚が飛び出し、カワコを生け捕りにしたそうなの。

カワコは、「二度と悪いことはしませんから許してください」と泣きながら和尚に頼んだんだと。和尚は、道端の岩にカワコの像を刻み、「この像が消えるまで陸に上がってはならん」と戒めて放してやった。

カワコは、毎晩岩に刻まれた自分の姿を消そうとしたがどうしてもできず、あきらめてどこかへ逃げてしまったんだと。

このカワコ岩、今でもうつすらとカワコの顔らしき像が確認できます。とすると、このお話は本当だったのでしょうか…？

（町文化センター 入澤）

【お願い】まちの財産、文化財を守りましょう

日野町には、国の重要文化財である長楽寺の仏像をはじめとする10件の指定文化財や各種史跡、景観・名勝などが多くあります。史跡や文化財について、樹木の伐採や工事など、保存について影響を及ぼす行為をするときは、現状変更の届出が必要となる場合があります。詳しくは、町文化センター（電話72・1300）までお問合せください。

電子カルテシステムを導入します！

日野病院は10月1日から、より安全な医療の提供と、患者サービスの向上を図るため電子カルテシステムを導入します。電子カルテとは、これまでの紙のカルテの代わりに、パソコンに医療情報を書きこんでいくシステムのことです。

このシステムの導入により、大学病院など他病院との医療連携が強化され、将来的には他病院で日野病院のカルテを閲覧することも可能となります。

導入当初は、入力作業や移行作業により、皆さまには診察待ち時間などでご迷惑をおかけいたします。また、電子カルテの導入により、受付時間や診察の流れなどが変更となります。（広報8月号に掲載）

ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】日野病院（電話72 - 0351）

お元気ですか
日野病院です



9月

「食生活改善普及運動」 月間



生活習慣病を予防し、安心して生き生きと暮らしていくためには、日ごろの食生活や生活習慣病の改善が重要な課題となっています。

「食欲の秋」ということで、ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎになってしまいがちな季節ですが、ぜひこの機会にできることから取り組んでみませんか。

①腹八分目の食事

極端な制限をしなくても、常に腹八分目を心がけるだけでも十分です。「もう少し食べたいな」というところでやめることに慣れましょう。



健康のための食生活の工夫

③朝食は1日のエネルギー源

朝ごはんを食べることで、体も脳も動き出します。普段、朝ごはんを食べない人は、ヨーグルト、スープ、食パンなど手軽に取れるものから始めてみましょう。また、菓子パンは油脂の取り過ぎや砂糖の取り過ぎにつながります。食パンやロールパンなどに、おかずを組み合わせるようしましょう。

⑤わが家の味付けを見直そう

わが家で食べている料理の味を「ちょうど良い味」と認識してしまいがちです。少し薄いと感ずる味付けも慣れてくるとおいしく感じるすることができます。調味料だけでなく、香味野菜やかんきつ類、香辛料を活用しましょう。

②プラス1皿の野菜料理を

1日の目標数 350 g 対し、日本人の野菜摂取量は約 280 g。さらに平成 22 年度の調査によると、鳥取県民は全国でも摂取量が少ないという結果でした。3食のうちどこかに野菜料理を1品足すことはできませんか？

④間食は上手に取ろう

『間食は絶対にダメ!』ではありません。だらだらと食べるのではなく、時間を決めておきましょう。ただ、注意したいのは、大人の場合のおやつは子どもと違い、「楽しみ」のために食べるものに過ぎないということです。どうしても食べ過ぎてしまうという人は、「余分なお菓子は買い置きしないこと」「食べることで以外の楽しみを見つけること」がポイントです。

食生活を見直しましょう



日野町健康づくりキャラクター
ツージーちゃん