

長浜版一豊・千代物語



笑いあり、涙あり、大人顔負けの
迫真の演技！
また、男女の子ども役者が一緒に
演じることに曳山まつりとは違っ
たみどころが

8月27日に浅井文化ホールで、北近江一豊・千代博覧会の創作歌舞伎「山内一豊とその妻千代」が上演されました。二人のエピソードから、千代が女性として成長していく姿をテーマにしたもので、一般公募で集まった子どもたちが熱演しました。物語は博覧会のために一から創られたものでしたが、脚本を考え、振付指導いただいた水口一夫さんや、夏休みを返上して稽古を重ねた子どもたち、陰で支えたボランティアスタッフなど、みんなで一つのものを創り上げるというもう一つの物語がありました。

一豊・千代の物語を 子どもたちが熱演

ぶらりわがまち

魯山人の芸術に彩られた歴史遺産
—北国街道 安藤家(元浜町)—

黒壁ガラス館から北国街道を南へ行くと、室町時代から続く名家・安藤家の屋敷が一般公開されています。

安藤家は、秀吉公が長浜城主だった時に、「十人衆」の一人として自治を任せられ、明治時代以降も商人として活躍しました。

明治38年に建てられた現在の屋敷は、虫籠窓、紅殻格子などが施された長浜を代表する近代和風建築で、離れの「小蘭亭」や庭園「古翠園」とともに貴重な歴史遺産となっています。

また安藤家には、芸術家、美食家で知られる北大路魯山人(明治16～昭和34)の作品が数多く残っています。

魯山人は、大正2年、安藤家の向かいにあった紙問屋の河路家が、その才能に惚れ込んだのがきっかけで長浜に逗留することになり、滞在中、数多くの書や篆刻を制作しました。この時期は、魯山人が名声を高めていく初期にあたり、小蘭亭の天井画、襖絵などもこの頃に描かれたものです。

趣きのある和風建築に、魯山人の芸術作品・・・、北国街道 安藤家には、当時の長浜の裕福さと文化の高さがうかがえます。



下左
…
看魯や魯
板山襖山
「人絵人
吳がが
服制残描
」作るい
した蘭天
篆亭井
刻 絵



離れの「小蘭亭」は、季節公開で、今回の公開は、10月6日(金)～15日(日)です。

生活習慣病予防相談

相談名	会場	日時
生活習慣病 保健・栄養相談	長浜市保健センター	9月5日(火)・9月19日(火) 10月3日(火) 午後1:00～4:00
	浅井健康管理センター	9月15日(金) 午後1:00～4:00
なつめ会館 は保健相談 のみ実施し ています。	びわ保健センター	9月21日(木) 午後1:00～4:00
	なつめ会館	9月5日(火)・9月19日(火) 10月3日(火) 午前9:30～11:30

料金は無料です。
の日は内科相談(医師による相談)も実施します。
栄養相談は栄養士による個別相談です。
保健相談は血圧測定、尿検査が受けられます。

まだまだ油断できない食中毒！

お弁当を持って出かける際は、下記のことにご注意しましょう。
ご飯やおかずが温かいうちに詰めてしまうといたみやすくなるので、十分に冷めてから詰めましょう。
前日の残り物を利用するときは、もう一度中まで火を通しましょう。
炊き込みご飯やチャーハンなど味付けしたご飯はいたみやすいので避けましょう。
梅干し、お酢、わさび、生姜など殺菌・抗菌効果のある食材をうまく利用しましょう。

認知症予防啓発講演会

『60歳からの認知症予防』～予防のコツと音楽療法～ 開催

実施日時 平成18年9月15日(金) 午後1時30分～3時30分(受付午後1時00分～)
場 所 びわ文化学習センターリュートプラザ 講 師 社会福祉法人 青祥会 畑下 圭子先生
対 象 市民 当日参加も可能ですが、なるべく前日までにお申し込みください。
申し込み・お問い合わせ びわ保健センター (724602)

湖北長浜1000人献血運動開催!! 9月3日(日)午前9時～午後4時に、臨湖及び長浜港周辺で実施します。当日400ml全血献血にご協力ください。

シリーズ ～メタボリックシンドローム～ —バランスのとれた食事を—

メタボリックシンドロームを 予防しよう(食事編)

食生活をチェックしよう

- ☐ テレビや本を見ながら、よく間食をする
- ☐ 食事が不規則で、夕方にドカ食いをする
- ☐ もったいなくて食べ残しができない
- ☐ 肉類など、脂っこいものが好き
- ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ 食べるスピードが速い
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 朝食抜きで、1日3食きちんと食べない
- ☐ 清涼飲料をよく飲む

チェックがついた項目が多いほど、肥満になりやすい食生活だと考えられます。
ひとつずつ意識しながら、改善していきましょう。

不規則な食事や食べ過ぎ、野菜の摂取不足、脂質のとり過ぎといった生活上の習慣は、やがて肥満につながり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を引き起こす原因になります。その予防には、バランスのとれた食事を心がけ、肥満を予防することが大切です。

今回はその予防のための食事についてお話しします。

食生活を改善するためのヒント

- 朝食をしっかり食べ、夜にドカ食いをしない
- 腹八分目を心がけ、食べ過ぎない
- ゆっくりよくかんで食べる
- ストレス解消には、甘いものやお酒ではない発散方法を見つける
- お菓子や甘いものを控え、買い置きをしない
- 外食する場合は単品のメニューを避け、副菜のついた定食を選ぶ
- お酒を飲む場合は、つまみに野菜中心の低エネルギーのものを選ぶ。

次回は、メタボリックシンドロームの予防(運動編)について、お話しします。