



自分の健康は
自分でつくり守る

タバコは毒の缶詰

タバコには200種類以上の有害物質が含まれており、中でも、依存・イライラの原因「ニコチン」、約40種類の発がん物質を含む「タール」、全身の酸素欠乏・動脈硬化をすすめる「酸化炭素」は三大有害成分と呼ばれています。

これにより、タバコを吸うと肺がんをはじめ慢性閉塞性肺疾患（COPD）や心疾患になるリスクが高まります。

受動喫煙について

タバコの先から出る煙（副流煙）はフィルターを通さない分、毒性が強くなります。

受動喫煙により乳幼児突然死症候群や小児喘息の発生リスクが高まる場合があるので、子どもや妊婦の前では禁煙しましょう。

第11回 第2条 さあ始めよう 禁煙生活

あなたの健康は
まだ取り返せます！

禁煙に遅すぎることはありません！1か月でせきや息切れなどが改善し、2〜4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。そして5年で肺がんになる確率が1/2に、10年で1/10になります。（厚生省HPより）

禁煙にチャレンジ！

専門の医療機関に相談するのも良い方法です。ニコチン依存度が高いなど一定の条件を満たせば、健康保険を利用して治療できます。

市内の禁煙外来

○福井勝山総合病院
受付▼水・木曜日
午後1時30分〜3時
※電話での予約が必要
○クリニカ・デ・ふかや
88・0011

受付▼初診のみ一般外来、次回以降予約制（午後7時〜9時）※2回目のみ支援者（配偶者など）と一緒に受診
健康長寿課（すこやか内）
87・0888

石碑探訪 45

白山神社式年大祭碑



平泉寺白山神社の精進坂を登りしばらく歩くと、右側に2基の式年祭碑が建てられている。写真は奥にある昭和34年（1959）の碑で、道路手前には平成4年（1992）の碑も立つ。この式年祭とは33年ごとに行われる河上御前のお開帳をさす。碑にはお開帳に当たって寄附された人たちの名前が刻まれている。

天正11年（1583）顕海の命で、白山天嶺に向かう途中の専海が、河上の宿で泰澄自作の神体を発見し、これを中宮に遷座し祭られたのが河上御前である。33周期の意味するところは、33年ごとに本尊を開扉し、衆生結縁会を催すことにある。お開帳は、文政11年（1828）以降は史料でたどれることができ、ほぼ周期が守られている。それ以前については年代も不確かである。

ただし宝永7年（1710）にお開帳が行われたことは、史料で裏付けること

ができる。そこには8月7日の開帳の際の河上御前のお姿を次のように記している。「高さは1尺8寸程で十二単をまとわれ、少しふくらしたお姿の姿に見える、年齢は30歳位と思われる」

史料が残るお開帳の様子を年代順に簡単に紹介する。万延元年は3月6日から閏3月10日まで行われ、勝山三町から五色の旗が奉納され、茶屋が立ち舞の舞台も設けられ、遠くは京都・富山からの見物客で賑わった。大正15年（1926）は4月21日〜5月2日に行われ、25日は一日で3万人の人数があった。露店が200店舗建ち並び、野辺自動車輸送に当たり運賃は35銭とある。昭和34年は7月11日〜18日に開催、この時鉄筋の宝物館を建てたとある。

平成のお開帳は4年の5月15日〜18日の4日間行われた。白山国立公園昇格30周年記念式典とあわせて開催され、この期間の人数は14万8000人であった。21世紀に入ってお開帳は2025年の予定だが、それまでに平泉寺が世界遺産に登録されていることを切に望みたい。あわせて今年の開山1300年祭も成功できまうように。白山が一番美しいこの時期にぜひ拝んで見てほしい。

市史編纂室 山田 雄造

出会い・ふれあい

食を極める

橋本亜美さん (17)

奥越明成高校3年生
＝片瀬町2＝

橋本さんは、高校生が料理の腕前や食の知識を競う「第10回全国高校生食育王選手権大会」で、準食育王に輝いた「AMAちゃん」チームの一員として活躍しました。

3人で臨んだ決勝大会では、食育に関する4択クイズ、アジのアイデアレシピ対決、テーマに合わせた料理作りとプレゼンテーションの3つの課題があり、テーマ料理では「報恩講御膳」で勝負しました。

決勝大会に出場が決まってからは、毎日研究を積み重ね、この選手権に向けて打ち込んできました。「準食育王になれるとは思ってもしなかったのでもっとうれしい。毎日研究していたので、終わってみれば寂しい」と感想を話していました。

アジのアイデアレシピ対決では、料理の名前を「子どもも魚・魚！アジプレート」とユニークな命名をし、子どもも大人も気軽に食べられ、栄



養のバランスがよいものを目指したそうです。

一番苦労したのは、やはり「報恩講御膳」の製作で、制限時間内に作り上げることと味をどう決めていくかでした。先生方に何度も試食をお願いし意見をもらい、自分たちが納得できるまで試行錯誤を繰り返しました。

メンバーと一つのことを作り上げていくチームワークや、物事の先を見通して行動するという貴重な経験を得た橋本さん、来春から就職する結婚式場でウェディングプランナーを目指すそうで、この経験をフルに発揮して欲しいと思います。

恐竜博物館行事案内

2月19日(日) 博物館セミナー 「一角〜極北のユニコーン〜の祖先は寒さが苦手だった!」

3月12日(日) 博物館自然教室 「カメの甲羅をしらべよう!」

※詳しくは恐竜博物館のホームページをご覧ください

休館日 2月22日(水)、3月8日(水)

〒 県立恐竜博物館 ☎88-0001
<http://www.dinosaur.pref.fukui.jp/>



行ってみよう 湯ったり勝山

健康の駅湯ったり勝山が2周年を迎え、湯ったり祭を開催しました。ステージイベントの野向保育園児の発表では踊りなどのかわいい姿が見られ、みむろ太鼓さんは、迫力ある演奏を披露していただきました。



2月19日(日)は「湯ったりの日」
午後1時30分〜 「篠笛演奏」

〒・問 地域包括支援センター「やすらぎ」
(すこやか内) ☎87-0900



人口の動き

	12月末現在	自然動態			社会動態			1月末現在	月間増減
		出生	死亡	計	転入	転出	計		
男	11,523人	13	17	−4	5	10	−5	11,514人	−9人
女	12,622人	7	17	−10	5	25	−20	12,592人	−30人
合計	24,145人	20	34	−14	10	35	−25	24,106人	−39人
世帯数	8,024世帯							8,012世帯	−12世帯



2月の納税

固定資産税▶第4期
納期限▶2月28日(火) □座振替▶2月27日(月)



交通事故発生状況

※高齢者＝65歳以上

件数内訳	平成29年1月末	前年比
総件数	55件	+11件
人身事故 (うち高齢者)	1件 (0)	−2件 (0)
死者 (うち高齢者)	0人 (0)	0人 (0)
傷者	2人	−1人
物損事故	54件	−13件