

## 文化の窓

糸引き工女の歴史を偲ばせる  
本光寺の玉垣

明治・大正・昭和にかけて飛騨の女性たちは全国各地の製糸工場へ工女として出稼ぎに出かけ、近代日本の製糸業を支えました。旧吉城郡からの出稼ぎ工女数は、明治44年には1,744人、大正12年2,647人、昭和5年2,280人を数えます。大変多くの女性が出稼ぎに出たことになりました。得た賃金は、家族に大変感謝され、家計や飛騨の経済を潤しました。飛騨市には、糸引き工女ゆかりの像や施設、旅館などが残っています。今回は、その中から古川町式之町に所在する本光寺の玉垣について紹介します。

明治37年の古川大火により、本光寺の全伽藍が焼失してしまいました。大正2年には本堂が再建され、その後玉垣が整備されました。この玉垣は大小合わせて、261本あり、その中に「武州富国館製糸場」「小松組 名古屋製糸所」などと製糸会社名が刻まれたものが、21本あります。これは、本光寺再建に当たり、工女の働き

先である埼玉県や愛知県など各地の製糸会社へ寄付を仰いだものです。大正時代に入り、日本の製糸業は全盛期を迎えました。工女の激しい争奪が起きる中、各工場にとって、工女の獲得が工場の命運を握る重要課題でした。

毎年12月頃から2月頃にかけて工女募集のための募集員が長野県をはじめ各地の製糸工場から飛騨地域に派遣され、古川町や船津町の旅館等を募集事務所にして盛んに募集活動を展開しました。こうした中で、各工場では、社会的信用や宣伝効果を高めるために寄付を行ったものと考えられます。故郷に帰ってきた工女が自分の働いている工場名が刻まれた玉垣を見たとき、きつと誇りに感じたことでしょう。

本光寺の玉垣は、全国各地の製糸工場で故郷の家族のため、日本の近代化のために貢献した飛騨の工女を偲ばせる貴重な歴史の証です。本光寺にお立ち寄りの際には、ぜひ玉垣をご覧いただき、工女への思いをさせていただければ幸いです。



「小松組名古屋製糸所」の名が刻まれた玉垣

問 文化振興課 ☎ 0577-73-7496

そろそろ終活  
はじめませんか？

&lt;その3&gt;

まいにち いち す  
毎日一捨てで  
スッキリ

終活講座のアンケートの中で、次はどんな内容の話を聞きたいかをお尋ねすると、必ず上位に挙がるのが『片付けについて』です。しかし、頭ではわかっていても、なかなかモノを手放せない、とりかかれないといった方はとても多くいらっしゃって、それは歳を重ねれば重ねるほど難しくなってきます。

片付けは急を要しない限り、なかなかできないものですが、そのイメージを少し変えてみることで、意外とはかどるものです。さて、皆さんは片付けや掃除をするというと、まとまった都合の良い日にちと時間を取らなければできないと考えてはいませんか？そう思っていたのだしたら、今日からは毎日の生活の中でほんの5分か10分を片付けに費やしてみませんか。そんな短時間で何ができるのと思われるかもしれませんが、例えば流し台の引出しの中、使っていない調理器具や古いスプーンや箸はありませんか。そんな物をひとつでもいいので捨ててみるのです。

例えば、押入れや洋服ダンスの中、着古した物や、体に合わなくなった衣類はありませんか。それを思い切って1枚捨ててみてください。こんなふうに毎日、不要な物をみつけては、一つずつ捨てることで、確実に昨日よりは今日、今日よりは明日と少しずつではありますが、スッキリしてくるはずですよ。一度にたくさんの物を「いる」「いらない」に仕分けるよりは、格段にその労力や気力も少なく済みます。それに毎日続けることで、知らず知らずのうちに今日は何を捨ててみようかと考えるようになってきます。そのうち、一つ捨てるだけでは物足りなくなってくるかもしれません。

でも、あくまでも守っていただきたいポイントは、毎日続けることです。一度やっっては日を置いてしまうと、次の機会を何となく逃してしまうので、『毎日一捨て』を目標にしてみてもいいかがでしょうか。

月に一度、終活巡回相談会を開設しています。6月は神岡振興事務所です。

6月26日(金) 9:30~12:00  
13:00~16:00

■お申し込みは  
飛騨市終活支援センターまで

終活でお困りのことはございませんか。  
終活アドバイザーがあなたの悩みに寄り添います。お気軽にご相談ください。

問 予 飛騨市終活支援センター  
(飛騨市社会福祉協議会内)

☎ 0577-73-3214

# 香めなかな

## 飛騨市の高血圧の状況

「県内1位」と聞いて皆さんは、何を思い浮かべますか。実は、飛騨市は平成30年度の飛騨市国民健康保険特定健診の結果、Ⅱ度以上高血圧（収縮期血圧160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上）の方の割合が9.2%と、県内で最も多いという状況が分かりました。表1のとおり県平均と比べても、とても高いことが分かります。なぜ、これだけ飛騨市は血圧の高い方が多いのでしょうか。原因の一つとして、普段の食事を思い出してみましょう。

漬物やころいも、塩いかなど飛騨地域は甘辛い・塩辛いものを好む文化があります。そのため、塩をとりやすい傾向にあり、この普段何気なくとっている「塩」が血圧と大きく関わっています。

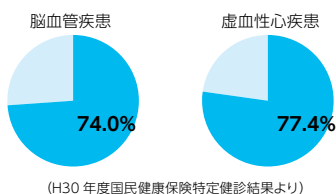
血圧の値は、血管を流れる血液量と血液の流れにくさ（血管抵抗）によって決まります。血圧が日によって変化するのは、この血液量や血管抵抗が変化するために起こります。特に「塩」をとりすぎた場合は、体の中の塩の濃度を一定にしようと、血液量が増え、血圧が高くなります。血圧が高いということは、常に血管に大きな圧力をかけている状態です。この状態が何年も続くと、血管が傷み動脈硬化を起し、更には、脳梗塞や心筋梗塞といった大きな病気を起こす可能性が高くなります。表2のとおり、大きな病気で治療している方のうち、7割以上の方が高血圧を伴っているという状況も分かっています。

ぜひ、この機会に自分の血圧を測ったり、食生活を見直したりしてみたいかがでしょうか。

表1 高血圧状況

| 飛騨市  | 岐阜県平均 |
|------|-------|
| 9.2% | 4.9%  |

表2 生活習慣病治療者のうち高血圧をもつ方の割合



問 古川町保健センター ☎ 0577-73-2948

みんなで活かして  
楽しい毎日!

## 飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

イノコヅチ

これからの時期にぜひ葉っぱを採ってストックしていただきたいのがイノコヅチ。膝が痛くてという方におすすめで、含まれるホルモン成分の働きで膝の痛みが和らぎます。

生薬名は根の部分を牛膝（ゴシツ）といいます。まるで動物の骨のような名前ですが植物です。晩秋から春にかけて採取し、乾燥させたもので、牛の膝のように見えるためこう名づけられたと言われています。

利尿、強壮、膝痛、腎臓病、神経痛などに効果があるとされますが、妊婦は多量に摂取すると流産の危険性があるので食べてはいけません。

それに対して葉や新芽ならそういった心配も無く、痛みを取り、血流を改善し体を元気にしてくれますし、おいしく長く続けていくことができます。



(村上光太郎 「薬草を食べる」より)

イノコヅチは強い匂いなどのクセがなく、加工して色々なものに使いやすいのが特徴です。

加工の例として、葉は乾燥して粉末にし、色んなものに入れてもいいですし、ハチミツでペーストにもできます。加工のポイントとしては、粉末にする際はフライパンで少し炒ると青臭さが抜けます。

若葉ならクセがないので、ハチミツと一緒にミキサーでペーストにしたものを牛乳で溶いて飲むとまるで抹茶オーレのようで、手軽に美味しく体に取り入れることができます。

ある方は、毎年度の調子が大きく落ち込む時期があつて病院にかかっていたのがイノコヅチとメナモミの粉末を合わせて根気に飲み続けていたら、行かなくてよくなったそうです。

膝の痛みをとり、血流を良くし、更に元気にしてくれるイノコヅチ、ぜひ採取してストックし活用しましょう。

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904