

文化の窓

高原郷土館（神岡城）
50周年記念特集（1）

～神岡の礎・東町城跡～



神岡を象徴する高原郷土館（神岡城）は昭和45（1970）年6月に開館してから今年で50周年を迎えました。今月号・来月号では、城が建つ東町城の歴史や、郷土館建設の経過について紹介します。

▼東町城の築城と変遷

東町城（別名：野尻城・沖野城）は、室町時代から戦国時代にかけて高原郷（現在の飛騨市神岡町・高山市上宝町）を治めていた江馬氏によって築かれ、その後金森氏によって改修されたと伝えられます。飛騨市内で唯一の平山城で、現在神岡城が建つ檜台は50m四方ほどで西面が崖、それ以外の方向は内堀が取り囲んでいます。その外側に幅約30mほどの曲輪がコの字型に取り囲み、さらに外堀が取り囲んでいます。堀や檜台には石垣が築かれ、段丘崖には2条の堅堀が残されています。このような城のようすは今でも確認でき、重要な城跡として飛騨市の史跡に指定されています。

飛騨市が近年実施している景観調査によって、東町城は戦国～江戸時代のまちづくりに大きく関わったことが徐々に明らかになってきました。古い絵図を

もとに当時の景観を復元すると、高原川兩岸の東町・船津の町の中に越中街道を通し、道に沿って整然とした街区が整備されています。また、町の端には洞雲寺・圓城寺・諏訪神社（現在の大神神社の前身。船津座の位置にあった）といった寺社を配置しています。東町城直下には藤橋（現在の藤波橋）が架かり、橋を起点に街道が分かれます。昔はこの橋が川を渡る唯一の橋でしたので、城から監視できる直下の橋で地域の交通や物流を管理していたようすが分かります。以上のようなまちの構造は近世城下町である高山城や増島城（古川）とよく似ているため、金森氏が高原郷を統治する城として東町城とそこから見下ろす東町・船津に計画的な城下町を整備したものと考えられます。神岡の中心市街地はまさにこの一帯です。神岡の礎となつたのは金森氏が築いた東町城と城下町であったと言えるでしょう。



公園整備前の東町城跡のようす
（写真：大坪洋子氏提供）

問 文化振興課

☎ 0577-73-7496

そろそろ終活 はじめませんか？

<その5>

お墓じまいは
後悔のない選択を

近年、少子高齢化や核家族化が進み、お墓に対する考え方も変わりつつあることで「墓じまい」をしたいと考えている人も少なくありません。お墓を継ぐ人がいないというケースもありますが、子どもにも負担をかけたくないといった次世代への気づかいなどで検討される場合もあります。

さまざまな事情がある中で、やむをえずお墓じまいをした後に、取り出した遺骨をどうするかという問題があるので、永代供養という形を選ぶ方が多いようです。

永代供養とは、お寺などに供養料を支払うことで契約期間のうちは供養や管理をしてもらえる方法です。メリットとしては、法要が必要としないことであること、継承者を必要としないことです。一方、デメリットとしては、費用がある程度かかること、永代供養とはいっても永久にやってももらえるわけではないこと、13回忌までや33回忌までといった期間をもつけ、その後は他の遺骨と合葬されるので、途中で遺骨を取り出すことができません。しかし、お寺によっては合葬墓でなく納骨堂があると

ころや、保管期限がないといった所もあります。また、門徒以外は受け入れていないお寺や、永代供養に関する規則があることもあります。

いずれにしろ、「お墓じまい」を考え始めたら、まずは親族間でよく話し合うことが必要です。受け継いでいる人の一存で決めてしまわないように、お骨に関係する親族の思い入れをよく考えることが大切です。また、年に一度お墓参りすることが、心の拠り所になっているということもありますし、お墓はその家が確かにそこに存在したという象徴でもあります。安易に管理が煩わしいとか、遠方からわざわざ子どもたちに来てもらう面倒をかけたくないといったようなことで決めてしまわず、後悔のない選択をしてほしいと思います。

月に一度、終活巡回相談日を開設しています。（要予約）

■ 8月26日（水） 古川町公民館 9:30～16:00

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

広報ひだ6月号の「まめなかな」で、平成30年度飛騨市国民健康保険特定健診の結果についてご紹介しましたが、飛騨市は、Ⅱ度以上高血圧者（収縮期血圧160 mmHg以上または拡張期100 mmHg以上）の割合が県内で最も多いということが分かりました。

その原因として、漬物やしょうも煮、醤油味の団子など、甘辛い、塩辛い食品を好む文化により、塩をとりやすい傾向があり、塩分のとりすぎが血液量を増やし、血圧を上げる要因となっていると伝えました。

では実際、飛騨市の食塩摂取量がどれくらいか見てみたいと思います。

1日の食べ物から食塩をどれくらい摂っているかを測定することは難しいため、1日に摂取した食塩量と尿に排泄された塩分量はほぼ同じなので、1回の尿に排泄される塩分量を測定することで1日にどれくらい食塩を摂っているかを推定することができます。これを尿中塩分摂取量（推定）検査といいます。



令和元年度 1日食塩摂取量目標値以上に摂っている方の割合

	3歳児健診	保育園年長児	中3健診	フレッシュ健診 (16～19歳)	若者健診 (20～39歳)	特定健診 (40～74歳)
男	69%	72%	45%	69%	56%	76%
女			68%	78%	70%	85%

問 古川町保健センター ☎ 0577-73-2948

飛騨市ではこの検査を、平成30年度から中3健診・フレッシュ健診・若者健診および特定健診で行っており、また、健診よりも簡便な方法で、3歳児健診と保育園年長児に対しても行っています。

令和元年度の検査結果は左記の表のとおりです。食塩摂取量目標値以上に食塩を摂りすぎている方の割合が大変多いことがよくわかります。

今日から早速、減塩に取り組み、高血圧を予防しましょう。減塩の工夫については、今後の「まめなかな」で紹介していく予定です。

今年は近年にない長い梅雨、短い夏として記録に残りそうです。

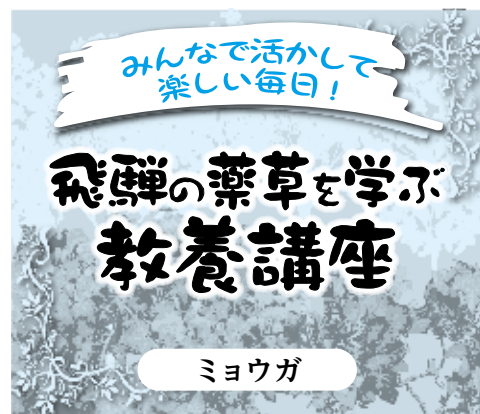
朝夕は涼しくても9月いっぱいくらいまでは日中暑い日が続きます。

飛騨の夏は朝晩と日中の気温差がとても大きいことから、体はそれに対応しようとして代謝にミネラルの消費が大きくなります。そのための十分なミネラルが体にないと疲れたり病気になることがあります。

そんな時にいいのがミョウガです。この時期は素麺や味噌汁に刻んで入れる具であったり、酢の物にしたりしますね。ミョウガが食卓に並ぶと夏を感じます。

あの独特の香りと味わいは気持ちシャキッとしますが、その理由の1つがミョウガに含まれるα-ピネンという成分。これには森林浴と同じ効果があるようです。それらミョウガの芳香成分は集中力や記憶力を増し、食欲を増して消化を促進、発汗を促し体温を下げる効果があります。

ミョウガを食べると物忘れをするなんて俗説もありますが、実態はその反対



村上光太郎 「薬草を食べる」より

で、気持ちを切り替え、記憶力を高められるのです。また、不眠や咳などにも効くというのですから、まさに夏を乗り切るためにあるような素晴らしい食材です。

ミョウガの芳香成分に効果があるので、煮てしまつとんでしまいがち。食べる時に生ものを刻んで添えるのがいいですね。

また、ミョウガの根はとても元気に繁茂するのですが、その根は腎臓の機能を高めて月経不順や生理痛に効果があります。なじみはないと思いますが、根の活用も試してみてください。

この他にミョウガをすり下ろした汁が体重の増加や脂肪組織の増加を抑制したという研究結果もあるそうです。

夏を感じられ、薬味として美味しいと思っていたミョウガ、実は夏の暑さを取り切る多彩な効果を持った薬草です。ぜひ積極的に食べましょう。

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904