

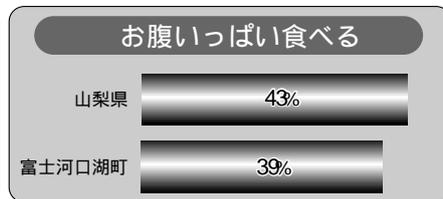
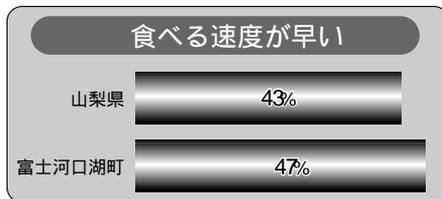
# シリーズ! 富士河口湖の生活習慣と見直し

## その2「食事」

毎日の日常生活（生活習慣）が私たちの健康に大きな影響を及ぼしているといわれています。生活習慣の改善から病気（高血圧・糖尿病・高コレステロール・脳梗塞・ガン・心筋梗塞等）を未然に防げます。

自分では、良かれと思っている日常生活（生活習慣）の中に大きな「落とし穴」あるかもしれません。生活習慣（食事・運動・お酒・タバコ・睡眠など）について1つ1つ振り返り、点検してみましょう。今回は、「食事」についてです。

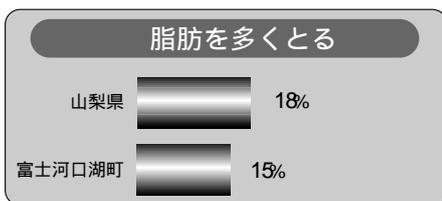
下記のグラフは、生活習慣病検診の質問項目ごとに富士河口湖町の皆さんの平均的な数字を、山梨県平均と比べたものです。自分の食事摂取の習慣と比べてみましょう。



食事の食べ方が速かったりお腹いっぱい食べる傾向のある人は肥満になりやすいです。ゆっくり、腹八分目をおすすめします。



糖尿病になりやすくなります。料理に使用する砂糖の量も影響します。甘口ですか？



肥満・高コレステロールになりやすくなります。マヨネーズ・チョコレートにも多く含まれています。

### 生活の見直し チェックポイント



1. 朝食をきちんと食べる。  
(夜は量を控える)
2. 野菜をたくさん食べる。
3. 脂肪を多く含んだ食品を控える。
4. 塩分を減らす。加工品を控える。
5. 自分に合った量にする。
6. よく噛んで食べる。

流石	青柳	三浦	伴	前田	渡邊	相川	小田切	渡邊	渡邊	山中	宮城	森川	三浦	秋山	小佐野	武田	山下	宇佐美	秋山	宮下	渡邊	お子さん
侑典	翔和	光	藍子	輝聖	月菜	海斗	切伶奈	弥悠	翔	優実	凜々子	真帆	虹菜	公助	遥	公平	昂希	美柊斗	武士	颯平	菜摘	父
隆仁	和洋	吉克	太裕	秀利	政博	幸輝	孝之	智也	清人	嘉男	努	努	公彦	大由	明季	秀紀	高弘	幸男	知広	久文	達	母
久美子	和美	一恵	和美	仁美	むつみ	美香	明子	明美	明美	典子	明子	和美	眞理	由美	代美	祥子	朋美	恵美	はるみ	美保	身江子	
勝山	勝山	河口	河口	大石	小立	小立	小立	小立	小立	小立	船津	船津	船津	船津	船津	船津	船津	船津	船津	船津	船津	

おめでた(出生)

【3月20日から4月21日まで】

おめでた・おくやみ

# 富士河口湖古の小径

## 『勝山記』について(二)

前号では『勝山記』を著誌的な観点から概観したが、今号では具体的な描写・記述の面からアプローチする。

記述は師安(私年号・六世紀の欽明期)から永禄二(一五五九)年の中途までの約千年間の記録であるが、明らかに前後が何葉か欠損していると考えられ、終わりも甲斐国志稿本によれば永禄六年まで確認できる。



内容は師安から長禄(一四五七-一四五九年)までの約九百年は、主に仏教伝来から皇室の動向、ついで鎌倉、室町の両幕府での特記事項が年表風にまとめられており、先行する複数の年代記類の引き写しであろうと思われる。しかし、文正元(一四六六)年以降の約百年の記事は、戦国時代の甲斐郡内の様子を克明に記しており、甲斐戦国史研究に不可欠の一等史料とされる。

大まかに見ると、(一)戦に関連する記述が約一〇箇所(箇所数は同一年でも記述内容が変わることに一箇所とする)で、武田信員、信縄、信虎等の総領職をめぐる内紛、今川、北条等との戦、信玄時代の相、駿、信での広域の戦のこと。また、戦に関係のない婚姻、移住、武将の動向等が約六〇、武将以外の要人(王、聖護院等)のものが六。(二)法華宗光長寺(沼津市岡宮)、近在社寺に関するものが約五〇。その中で常在寺関係が十二箇所と多い。(三)気候、天災に関するものが約九〇。この種の記述は全編にわたり、かなり詳細で、気象関係を知る重要資料である。地震関係は七箇所、飢饉関連も二十箇所見える。それに関連しての作物及びその豊凶関連は約四〇。また、農作物その他の物価動向、景気に関するもの約八〇。(四)富士山及び吉田方面の記事が三〇箇所、後年になるほど吉田方面の記事が多くなり、筆者の執筆態度・志向の変化

もうかがえ興味深い。

この中で、(三)のことに少し触れてみたい。『勝山記』中には、「世間」、「世の中」なる言葉が見られ、いくらかニュアンスの違いがあり、使い分けられている。例えば、「世間富貴」、「世間詰まる」とあり、地元の人々の景気のことを、一方、「世の中」の方は、「世の中は十分」等のようにあり、農作物の作柄を意味しているようである。内閣文庫架蔵の「小佐野正秀覚書」で『勝山記』の欠損部分を知り得るが、永禄三(一五六〇)年に、「ツツカイニ八何モ不入候得共」と、筒粥占いに關するものがある。県内においては下吉田の小室浅間神社をはじめ、忍野村内野の浅間神社等数カ所で行われている筒粥神事が、四四〇余年前の往事を偲ばせるものとして今日に伝わっているのだから。

自然災害に関する描写としては、大雨、大水、大風、日照り、地震、土石流、雪しろ等があげられる。天文一四(一五四五)年には、「富士山ヨリ雪シロ水オシテ、吉田ヘオシカケ、人馬共押流シ」とある。記述中のものではないが、元龜三(一五七二)年に吉田の町が現在地に移ったのも、雪しろの被害から逃れるためとされる。

興味深いものに、災害の予知に関するものがある。予知の一つに星の動きへの着目があり、文明三(一四七二)年には、「十月朔日、星月出逢玉フ」とある。中世の記録に天空に関する記載が多いのは、神職や僧侶が暦法を学び、天体の運行から宇宙や神々のメッセージを読み取るうとした表れである。

概観してきたように、富士北麓地方を中心とした気候、農作物、経済の状況、天災に起因する凶作、流行病に苦悩する地元の人々の姿などが鮮明である。併せて武田、北条、今川氏らの戦況、特に郡内領主である小山田氏や、小林氏の両氏などの動向が詳細に記され貴重なものである。

郷土に誇る『勝山記』中から得られる教訓、とりわけ人間が自然に働きかける意識や知恵、災害への備え等を大いに学び、日々の生活での糧としたいものである。

岩下眞之丞

仁

由美子 勝山

### おくやみ(死亡)

届出人

中村 正平	85歳	亀井 藤美	船津
古屋まさ子	85歳	古屋 昇	船津
小川 ヒデ	77歳	小川 清治	船津
小佐野松次郎	84歳	小佐野益雄	船津
佐藤ふみ子	82歳	佐藤 栄子	小立
渡邊 金男	84歳	渡邊 昇	小立
古屋きよの	93歳	古屋ヤス子	小立
堀内 いし	91歳	堀内るみ子	大石
中村 英子	30歳	中村 英樹	河口
塩澤 とし	99歳	塩澤 一正	河口
古屋たま子	93歳	古屋 正	河口
山崎 育男	70歳	山崎 賢吾	河口
流石 民江	61歳	流石 忠	勝山
小佐野サヨ	77歳	小佐野豊春	勝山
渡辺富士子	97歳	渡辺 要二	西湖南

### おしあわせに(結婚)

渡邊 誠士	白須 順子	船津
中村修史郎	舟久保千夏	船津
大石 孝次	高村志登美	小立
古屋 利昭	標 あすか	小立
山田 達也	山田 絵美	河口
鹿野 浩一	三浦 由紀	長浜

# 新庁舎・町民ギャラリー トールペイント展

展示者  
トールペイント教室  
クランベリー代表  
相沢久美子さん



展示期間 5月11日(火)～27日(木)  
(展示時間は、期間中の平日、午前8時30分～午後5時15分までです。)

トールペイント講師、相沢久美子と生徒の作品を展示します。  
「春らしい爽やかな作品を中心に集めました。  
皆様のお越しをお待ちしております。



トールペイントとは・・・  
トールペイントの「トール」とはフランス語で「ブリキ」という意味です。  
ブリキ缶などに絵を描く手法がヨーロッパから移民と共にアメリカに伝わり、世界中に広まっていきました。  
現在では木やガラス、陶器、布などあらゆる素材に描かれ、生活を彩るアートとして愛されています。

## CALENDAR 暦 5月9日～6月12日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
9	10 母子手帳交付	11	12 集団予防接種 (ポリオ投与)	13	14	15
16	17 母子手帳交付 (午後のみ)	18	19 集団予防接種 (ポリオ投与)	20 行政相談・ 心配ごと相談	21 赤ちゃん広場 (午前中)	22
23	24 母子手帳交付	25	26 集団予防接種 (ポリオ投与)	27	28	29
30	31 母子手帳交付	6/1	2	3	4	5
6	7 母子手帳交付	8	9	10	11	12 サンアイデー

休日・夜間の救急医の問い合わせ先 23-4444 (富士五湖消防本部テレホンサービス)  
平日 17:00～、土曜日 12:00～、日曜・祝祭日 8:00～

**国民年金・社会保険 相談所**

日時 6月8日(火)  
午前9時30分から午後4時

場所 河口湖商工会  
山梨社会保険事務局大月事務所

問合せ 0554-23811

<http://www.town.fujikawaguchiko.yamanashi.jp/>  
kikaku@town.fujikawaguchiko.yamanashi.jp

**人のうごき**

4月1日現在  
(内は前月比)

人口	23,825人 (+65)
男	11,676人 (+51)
女	12,149人 (+14)
世帯	7,691戸 (+74)

「富士北麓地区医療機関ガイドマップ」の配布について

富士吉田医師会より「富士北麓地区医療機関ガイドマップ」を全世帯分作成していただきました。自治会・区会未加入者の方はお手数ですが、町役場・各出張所に置いてありますので、取りに来てください。

2009年5月 No.6 広報富士河口湖  
発行 山梨県南都留郡富士河口湖町役場  
編集 富士河口湖町役場 企画課  
〒401-0392 TEL.0555-72-1129



「広報富士河口湖」は資源保護とリサイクル促進のため再生紙を使用しています。

ホームページアドレス  
Eメールアドレス



ISO 14001 認証取得  
地球環境にやさしい町づくりを進めています。