

旧河北町成田の鎮守箱石神社の境内に能化神社という小祠があります。もとは国道四五号線沿いの山際に祀られていたのですが、北上大堰建造のため、昭和四九年現在地に遷座しました。合戦谷高橋家五代庄三郎が明暦年中に地頭車市左衛門のため開墾したとき下された一貫三百文の替地が、貞享元年、用水堤用地に召し上げられ水没したと記されています。車市左衛門は実在の人物で、明暦元年(一六五七)野谷地を拝領し、新田三十貫を領しています。ですから北上川の流路は、かつて水田だったのです。

貞享元年(一六八四)に築堤された人造沼を合戦谷沼と呼んでいました。安永風土記に「堰一、号川瀬谷堤、長千間余、横百八十間余」とあります。

元禄二年(一六八九)五月十三日(旧暦)俳聖松尾芭蕉が曾良と共に、平泉に向かっています。奥の細道に「明くればまた知らぬ道を：遙かなる堤を行く。心細き長沼に添ふて、戸伊摩といふ所に一宿し：」とあります。芭蕉主従の見た心細き長沼こそ合戦谷沼だったのです。沼の完成から五年後のことで、田植えが終わったばかりの人造沼には満々と用水が湛えられていたことでした。

この人造沼も築堤二十五年も経てば、部分的補修工事では、どうにもならない状況下にありました。

そのころ、観音像を背負ったひとりの修験者が、阿部所兵衛宅(現主阿部敏雄氏)に止宿し、家人から累年に及ぶ水害の実態を聞き、一身を捧げてでも堅固な堤を元遂させると決意しました。

修験者は土木工事に精通した人らしく、自ら先頭に立ち、村人を督励指導し、この難工事を完了させたのです。

しかし、修験者は連日連夜の工事で心身は疲労の極限を超え、倒れてしまいました。村人たちの手厚い看護も空しく不帰の客となりました。宝永八年(一七一二)四月二十八日のことでした。

村人達は修験者に尊敬と感謝の念をこめ能化上人と最高の贈り名をし、沼のほとりに祠を建て能化神社として祀りました。

はじめのころは、阿部一族の六軒構で、祭祀を営んでいましたが、後には成田部落で祭祀供養をし、その恩に感謝しています。

上人の法諱「水源了吞禅男」には「用水を調節供給する所を築き完了させ、住民の心の安定を図った男子」という意味が込められています。

上人が没して三百年になります。上人の守り本尊の観音像は、阿部敏雄氏宅に現存しています。

(参考資料)
合戦谷高橋家立花家文書
わがふるさとの町飯野川(一九六五)立花改進
(註)能化一切衆生を教化する者すなわち仏・菩薩のこと



▲能家神社の御神体の石碑



石巻市立病院

健康コラム

脂肪の上手なとり方

脂肪は、糖質、タンパク質と並ぶ三大栄養素の一つで、細胞膜や血管を強くする、脂溶性ビタミンの吸収を助ける、効率の良いエネルギー源になるなどの働きがあります。日本人の食事摂取基準においては、1日の必要カロリーの20〜25%を脂肪でとることが推奨されています。

①肉は、脂肪の少ないものを選びましょう。

肉の脂肪を継続的にたくさん摂取していると、血中の中性脂肪やコレステロールが増え、動脈硬化の原因になります。乳製品(チーズ、バター、生クリームなど)由来の脂肪も、とり過ぎに気を付けましょう。

②魚を積極的に摂りましょう。サンマやサバなどの青魚の脂身には、肉の脂身とは逆に、中性脂肪やコレステロールを下げ、血をサラサラにする成分が豊富に含まれます。1日1〜2切れはとるようにしたいものです。



主任栄養士
鈴木 陽子

③植物油は、1日に大さじ軽く1杯程度に留めましょう。

いろいろな種類の植物油が出回っていますが、カロリーはいずれも同じなので、とり過ぎにはやはり注意が必要です。オリーブ油は、消化・吸収がよく、加熱調理でも酸化しにくいという点でよく使われているようです。

近年では、料理に使う油の摂取量は減っている一方で、肉や乳製品、魚に含まれる「見えな脂肪」での摂取量が増えているようです。今回ご紹介したコツを参考に、上手に脂肪をとっていただければと思います。



子育て支援センターってどんなところ？

◎親子(祖父母と孫)と一緒に遊んだり、いろいろなお友だち(ママ友)と楽しく子育ての情報交換ができます。

もうすぐママになる方もどうぞ！

いろいろなお友だちと親子で楽しく遊びましょう！

◎子育てのヒントが得られます。

◎居住地に限らず、どのセンターでもご利用できます。

●詳しい内容は、各センターだよりをご覧ください。電話でお問い合わせください。

◎電話相談、来所相談ができます。～ひとりでも、悩まないで～

相談場所	☎	FAX
市子育て支援センター(はまなす保育所内)	24-1260	
なかよし保育園子育て支援センター	96-4551	22-9881
河北子育て支援センター(飯野川保育所内)	61-1601	62-2359
河南子育て支援センターパプラ	72-4670	
桃生子育て支援センター(キッズホーム)	76-4521	

市子育て支援センター

(☎・☎) はまなす保育所内 ☎・FAX24-1260

★あそびの広場

- 0歳～1歳半 7日(月) 14日(月) 28日(月)
- 1歳半～2歳半 1日(火) 8日(火) 22日(火)
- 2歳半～3歳半 2日(水) 9日(水) 16日(水)
- 3歳半以上 4日(金) 18日(金) 25日(金)



★かまっこ広場(ところ 釜会館)

- あそびの広場(1歳半以上) 14日(月) 28日(月)
- かんがるー広場(0歳～1歳半) 8日(火) 22日(火)

★かもめ広場(ところ かもめ学園)

- あそびの広場(1歳半以上) 10日(水) 24日(水)
- かんがるー広場(0歳～1歳半) 3日(木) 18日(木)

※いずれも午前10時～11時(受付 午前9時30分～)

費用無料 申込不要

★ふれあいサロン 主任児童員さんと一緒に楽しく遊びましょう

24日(水) 午前10時30分～11時30分(受付 午前10時～)

費用無料 申込不要

なかよし保育園子育て支援センター

(☎・☎) ☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室

- 1歳半～2歳半 1日(火) 8日(火)
- 2歳半以上 15日(火) 22日(火)

★すくすく赤ちゃん

- ネンネ・寝返りグループ 3日(水) 10日(水)
- ヨチヨチ・ハイハイグループ 17日(水) 24日(水)

★ツインズ・デーと孫育て広場

4日(金) 18日(金) ※いずれも午前10時～11時30分 費用無料 申込不要

●育児講座

とき 7日(月) 午前10時～ 費用無料

講師 金子きくえ氏 テーマ 「わらべうたであそぼう」

対象 6カ月未満の赤ちゃん 要予約



河北子育て支援センター

(☎・☎) 飯野川保育所内 ☎61-1601 FAX62-2359

★あそびのひろば

開放日 毎週月・水・木曜日 午前10時～11時30分

持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、手拭きタオル

※天気の良い日は戸外遊びを予定していますので、防寒具を持参してください。

雄勝地区子育て支援

(☎) 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611

★みんなのキッズひろば(ところ 雄勝母子健康センター)

～いろいろなお友達と親子で楽しく遊びましょう！おじいちゃん、おばあちゃんも一緒にどうぞ～

17日(水) 午前10時～11時30分

河南子育て支援センターパプラ

(☎・☎) ☎・FAX72-4670

★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ) 2階

午前9時30分～11時30分

持ち物 親子の飲み物、上靴、着替えなど

- 0歳～1歳親子 1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
- 2歳以上親子 3日(水) 10日(水) 24日(水)

●保健師さん、栄養士さんとお話してみませんか？

8日(火) [保健師] 10日(水) [保健師・栄養士]

※いずれも午前10時～11時

●スクエア子育てひろば 親子わいわいクッキング

とき 17日(水) 午前9時45分集合

ところ パプラ和室 内容 親子一緒におやつ作り

参加費 1家族 500円(写真代、材料費)

持ち物 親子のエプロン、三角布、マスク、飲み物、おしぼり

申込方法 参加費を添えて8日(火)まで申し込みください。



桃生子育て支援センター「キッズホーム」

(☎・☎) バイオ研修センター内 ☎76-4521

★あそびの広場 午前9時30分～11時30分

- 0歳～1歳親子 3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)
- 2歳以上親子 2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)
- 広場開放日 1日(火) 8日(火) 15日(火)

●どんぐり子育てひろば「おたのしみ会」

とき 22日(水) 午前10時～11時30分

ところ 桃生保健センター

参加費 1家族 100円

申込方法 申込用紙に記入の上、申し込みください。



北上地区ひまわり子育て支援

(☎) 北上保健センター ☎67-2301

★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分

持ち物 親子の飲み物、上靴、着替えなど

- 北上公民館 7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月)
- 北上保健センター 2日(水) 9日(水) 23日(水)



牡鹿地区子育て支援

(☎・☎) 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

10日(水) 「みんなで鬼退治」

24日(水) 「おわかれ会」

※いずれも、午前10時～ 牡鹿保健福祉センター(清優館)

※事前に参加登録が必要です。

◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆ 「裸参り」や「消防出初式」取材すると、参加している方の身の引き締まる姿がまぶしく、お正月気分も一気に解消されます。取材後の私は、自然に背筋を伸ばして、下を向かないように歩いています。また、「成人式」の取材では、新成人が友人と再会する場面がまぶしく、普段会えない同級生のことが思い出され、同級会のこと頭が浮かびます。今年は「同級会」を開く年かな？ 幹事(卒業以来毎回)の血がさわぎ出す瞬間です。 M・A

石巻市の人口と世帯数

平成23年1月1日現在
()内は昨年同月比

