



伊賀の秋の音色～コンコンチキチン、コンチキチン♪～

長く残暑が続いておりましたが、ようやく秋らしい気候となりました。10月といえば各都道府県、地域にて「秋祭り」が行なわれますが、伊賀市では「上野天神祭り」が有名です。

約400年余りの歴史がある「上野天神祭り」。上野天満宮の秋の大祭として、疫病退散、五穀豊穡を祈る祭事です。2002年には、「上野天神祭りのダンジリ行事」としてユネスコ無形文化遺産にも登録されました。祭事の形態は江戸時代に発展し、鬼行列や豪華絢爛なダンジリが巡行する現在の形に整ったと言われています。

豪華絢爛なダンジリは各町のシンボルであり、町々によりその絢爛さや祭囃子の違いが楽しめます。祭囃子は「祇園囃子」を採用しており、代表的な音色として「コンコンチキチン、コンチキチン」と言い表されます。大祭当日に向けて、日が暮れた各町では、集議所に集まり練習が行なわれます。日暮れに各町から聞こえるこの練習の音色も、先人から連綿と受け継がれる音色であり、まさに伊賀の秋の風物詩ではないでしょうか。



（写真—上野天神祭り公式サイトより）

おやつ作り～ふわふわ、あつあつ、お好み焼き～

普段の間食とは少し違った趣向を楽しんでいただこうと、カフェ気分を味わう「なしのき喫茶」を行なっていますが、今回はみなさんと楽しく作って召し上がっていただく「おやつ作り」を行ないました。メニューはお好み焼きです。キャベツ、天かすなどお馴染みの具材の他、はんぺん、カニカマなど数種類用意し、好きな具を選んでいただきました。焼き上がりを待つ間、みなさんの会話も盛り上がり、「昔は家で“だら焼き”というシンプルなお好み焼きをよく作って食べたよ」、「お好み焼きの具材に、そういえば、我が家ではハムやちくわも入れていた。出汁がでて美味しかった」など、様々なご家庭の味を教えてくださいました。

ソースの香りが良い焼きたてのお好み焼き。ふわふわで上手に焼けました。一口食べるとみなさん満面の笑顔。「昔は家でよく作ったけれど、久しぶりに自分で作って出来立てを食べられるなんて思ってなかった。おいしかった。」とのこともお言葉も聞かせていただきました。



深まる秋へ体の準備はできていますか？

10月は朝晩と日中の気温差が感じられ、寒暖差や空気の乾燥による体調不良、呼吸器系のトラブルや、「秋バテ」に注意が必要です。

健康保険組合・健康保険組合連合会では、国民の健康意識の向上を目指して、毎年10月を健康強調月間に定めていたりもします。

【秋に注意したいこと】

- ・寒暖差……………気温の急激な変化に体が適応しようとして、自律神経が乱れやすくなります。
- ・秋バテ……………自律神経の乱れにより、疲労感を感じやすくなります。
- ・呼吸器系のトラブル…空気の乾燥により、肺や気道の粘膜が乾燥すると防御機能が低下します。風邪や咳、のどの痛み等の症状に注意が必要です。
- ・アレルギー症状……………秋の花粉やダニによるアレルギー症状が出やすいのもこの時期です。

【対 策】

- ・運動……………歩いたり体を動かすことで、寒暖差に馴染みやすくなります。
- ・睡眠……………十分な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠をとることで回復力を高めます。
- ・食事……………秋に旬を迎える食材である梨、柿、大根、山芋、蓮根、さつまいも、きのこ類には、水分やビタミンが豊富です。積極的に取り入れてみてください。
また、温かく消化の良い食べ物や飲み物は、弱りがちな胃腸の調子を整え、回復させる効果があります。

