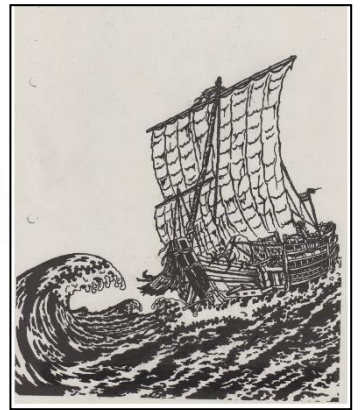


瀬波歴史物語 (連載編)



こむそう 虚無僧寺と瀬波

天保10年(1839)の御用日記帳に瀬波町役場が明暗寺の虚無僧との関わりで金銭を仕方なく渡したという記事が出ていたので紹介します。

天保10年3月4日

下田中野原虚無僧寺^{みょうあんじ}越後明暗寺^{すいてきとめば}の役僧が瀬波町に来て「以後瀬波町を吹笛留場」にするので「留場料」を出すよう要求した。町役場は仕方なく、3か年間の「虚無僧修行場留料」として金100^{ひき}疋を差し出し、引き取ってもらった。(疋はお金の単位)

天保10年9月14日

下田中野原明暗寺役僧二人が瀬波町に来て、「瀬波町を留場にするので文書を取り交わしたい。瀬波町にとって損にはならない」と町役人に頼んだ。
瀬波町としても「あまり難しくしたくない」ので証文を取り交わし、金壱分を差し出した。その後、人足壱人を付けて役僧を岩船町まで送った。

1 虚無僧寺明暗寺と虚無僧

虚無僧寺越後明暗寺は現在の三条市(旧南蒲原郡下田村)中野原にあった^{ふけ}普化宗のお寺です。この宗派は鎌倉時代に中国から日本に伝えられました。江戸時代に入ると、幕府は虚無僧寺・虚無僧^{おんみつ}を隠密集団として利用し、諸国の諸大名の動静を探らせ、定期的に報告を受けていました。しかし、幕末には、幕府の衰退とともに虚無僧も無用の存在となり軽蔑され、嫌われるようになりました。そして明治4年に廃宗となりました。「越後明暗寺の歴史」 牒名林竹男著

虚無僧は深編み笠で顔を隠し、武士であるため腰には刀を差しています。尺八を吹きながら全国を修行して回り、悟りを得ることを目指しています。



尺八を吹く虚無僧

2 虚無僧の実像

江戸期、虚無僧は修行と称し、尺八を吹きながら町や村を歩き回りました。中には、幕府による保護・特権を理由に町や村に居座り、風紀を乱したり、夜遅くまで尺八を吹いたりして迷惑をかけるという弊害が出てきました。

困った人々は、明暗寺と交渉し、証文を取り交わし、金銭を支払うことで村や町を虚無僧の立入禁止地してもらいました。この禁止地を「留場」といいます。

3 瀬波町の対応

瀬波町御用日記帳にある証文には「今般、双方示談の上、(瀬波町を)留場に取り極め申し候、然る上は、公儀御用・臨時宗用の外、門弟衆、吹笛止宿一切差止め候定め」とし、そのために瀬波町は「留場料金壱分寺納いたし候」とあります。

この年の3月に「虚無僧修行留料100疋(1貫文=100疋=壱分)」を出し、更に9月に「留場料壱分」を支払っています。同じ年に二度も「留場料」を支払うという理不尽さはあるのですが、瀬波町としても関わりたくないの、さっさとお金で決着をつけたかったのだと思われま。 (壱両10万円とすれば、壱分=100疋は25,000円に当たります)

資料提供 中町区

明けましておめでとうございます。寒さが厳しくなる季節ですが、体調はいかがでしょう。

冬場に訪問に伺うと、「外に出るのが億劫になった」、「動かないため体重が増えた」などの声が聞かれます。運動の機会が減ると、肥満による生活習慣病の発症や筋力・体力の低下からフレイルへ移行し、介護が必要になることもあります。冬場だからこそ運動習慣をつけておくことがおすすめです。

前回、運動による効果についてお伝えしました。今回は、冬場に運動する際の注意点や自宅でする運動を紹介します。

冬場の運動の例

★かかとあげ運動

両足一緒にかかとの上げ下げを30回繰り返す。

★足上げ運動

イスに深く座り、イスの横をつかみ、30歩膝を上げて下ろす。

※下肢の大きな筋肉を動かすことで、より効果的な運動になります。「〇〇しながら」でも取り組みます。

水分補給も忘れずに！
体調が優れないときは無理をしない！

★除雪作業

運動強度は安静時の約6倍、歩行の約2倍といわれています。

※複数人で作業することや、滑りにくい靴を履くなど、安全に行いましょう。防寒対策も忘れずに！



■冬場に運動する際の注意点

冬場は身体が冷えているため、筋肉が固くなりやすく、怪我につながる恐れがあります。ストレッチや体操で身体を温めてから運動を始めるようにしましょう。

■歩こうむらかみプロジェクトに参加しませんか？

プロジェクトに参加される方で、令和6年度中に満65歳以上になる方を対象に、市内総合体育館と村上市スケートパークの走路料金を免除する許可証を交付しています。市役所保健医療課、介護高齢課、各支所地域福祉室で申し込みができますので、ご利用ください。

村上市役所 保健医療課 瀬波地区担当保健師 寺澤茉奈 53-2111 (内線2441)



瀬波 おみせ探訪



村上市瀬波温泉

2丁目4-29

問い合わせ先

丹羽さん

0254-75-5276



【社長さんからPR】
瀬波温泉の銭湯「松風荘」です。場所は駐在所の隣で、駐車場もあります。地元密着をモットーに午後10時まで営業しています。大人440円で入浴できます。スタンプカード会員になればさらに割引があります。体がよく温まるので、特に冬の健康維持・回復には最適です。
ゆっくり休憩できる広間（無料）や、卓球台もあります。簡易宿泊もでき、帰省等にご利用いただけます。ますます。いつでもお気軽にお越しください。お待ちしております！

松風荘(温泉2丁目)
をご利用ください

【利用者からの声】

最初に温泉に入ると若干熱めですが、お湯が優しいというか柔らかい感じで湯冷めしにくい、良いお湯です。もちろん源泉掛け流しです。

無料の大広間は30畳ほどありました。軽い食べ物なら、持ち込みOKとのこと。2階の客間は休憩1時間500円と格安で、簡易宿泊も出来ます。卓球、軽いトレーニングルームもあります。
これからの寒い時季、安くて（気持ち）温かい銭湯で、のんびりしてみたいかがでしょうか。






せなみっ子作文



今回の「せなみっ子作文」は、11月に瀬波小学校で開催した「せなみっこまつり」の感想文を紹介しします（2年生 榎本 花さん）

だい名				11月15日 金曜日			
このボ行				たのしかったせなみっこまつり			
ろ	ッ	つ	か	を	行	き	ま
で	ク	て	ぎ	た	ま	て	し
、	ス	、	に	で	し	、	た
ク	ヤ	ミ	、	す	た	こ	。4
1	と	ス	3	。	ま	4	の
ピン	テ	の		た	ま	の	1
1	の	リ	1	の	わ	1	に
と	と	1	に	し	し	に	行

名前 えの本花

1



せなみっこまつりについては「ライブリィせなみ第185号(12/15発行)」でも紹介しています

3

2

に	で	し	え	ら	ま	な	ホ
ら	な	す	て	、	さ	し	も
い	、	タ	ん	又	いた	の	イ
年	て	で	ン	の	タ	ゴ	り
は	よ	そ	プ	レ	ン	に	よ
、	か	、	そ	か	プ	、	う
お	、	た	コ	ん	は	ら	ほ
み	た	の	ン	に	1	の	う
せ	で	し	フ	な	、	1	、
を	す	い	リ	、	こ	に	た
を	ひ	、	せ	、	ト	、	ら
ら	き	た	み	、	で	や	え
い	こ	な	な	け	ら	た	い
で	ま	か	か	ど	ん	で	を
す	、	、	、	、	、	、	書
	リ	た	た	へ	た		き

ん	6	音	う	、	や	、	手
そ	当	年	当	か	コ	そ	リ
の	て	生	て	か	ツ	の	ま
フ	ら	の	ク	、	フ	、	し
ぎ	れ	赤	イ	て	タ	ぎ	た
に	な	ち	ス	、	1	に	、
、	か	、	ヤ	に	、	フ	、
6	、	ん	1	、	1	6	リ
の	た	当	そ	と	ゲ	の	は
2	で	て	ん	か	1	1	2
に	す	ク	は	、	4	の	点
行	、	イ	ず	か	を	教	あ
き	、	ズ	れ	リ	ヤ	、	し
ま	は	、	ま	し	、	、	、
した	、	ぜ	た	、	32	行	し
、	そ	ん	、	た	、	び	、
						よ	て



左 むぎちゃん 右 ちょこちゃん

我が家の家族を紹介しま
す。ミニチュアダックスの
"ちょこ"と"むぎ"です。9
歳と4歳の男の子です。
"ちょこ"は、散歩が大好
きでどこまでも歩きます。"
むぎ"は散歩が苦手であら
ではおっとりとしてゴロゴロ
しています。
性格も真逆な二人が仲良く
昼寝している姿に毎日ほっこ
りとしています。



小さい兄と
大きい弟



仲良くお昼寝をします



瀬波中町
大滝 麻沙美さん

冬は散歩に行けないので、
春になったら仲良く散歩に行
こうね。



Yoshimi の HAPPY 占い



2月の占い



1月生まれ	自主性が認められてチャンスが 頼まれる前に動くこと◎
2月生まれ	外出先で掘り出し物を発見！ グルメ好きな友人とお出かけをしてみよう
3月生まれ	スケジュールに遅れがありそう 役割分担をしっかりとしよう
4月生まれ	悩みが解決してスッキリ！ 前向きな姿勢がポイントです
5月生まれ	リーダーとして力を発揮 自分を信じて行動していこう
6月生まれ	仲間からの信頼度がアップ 役立つ情報はすぐに共有しよう
7月生まれ	好奇心が刺激され成長へ あれこれ考えずに楽しめそうです
8月生まれ	面倒な課題はすぐ解決に 来るもの拒まずの精神がラッキー
9月生まれ	おしゃれをして心に元気注入 ベーシックな色やデザインが good
10月生まれ	自分の新たな一面を発見！ ワンパターンにならないようにしてみよう
11月生まれ	社交的な姿勢が好印象 アイデアはすぐに提案してみよう
12月生まれ	忙しく心身疲れてそう 自分にうれしいご褒美をしてあげよう

オラクルカード(神託をうけとるための
カード)による占い
(プロフィール)
オラクルカード、メモリーオイル等を
使って鑑定します
スピリチュアルカウンセラーとして
活動中!!