



# 北部地区社協だより

No. 57

2021年（令和3年）  
3月1日発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）  
電話・FAX ● 442-5142 編集 ● 広報委員会



## 北部地域のみなさまへ

北部地区社協だよりもご多分にもれず新型コロナウイルスの影響でこの一年間満足な活動ができておりません。したがって年2回発行している「社協だより」も記事にならず発行しておりません。

そこでこれまで発行していたものを抜粋して栗野、佐津間、軽井沢地区のことを順を追って掲載したいと思います。北部地区担当保健師さんの「健康だより」につきましては新たに原稿を寄せていただきました。

TVでも各社とも古いもの5年10年前のものを再放映しております。先日TV朝日で「森村誠一の終着駅」で岡江久美子が出演していたものを懐かしく見ました。

皆さんもTV、ラジオで旧作を見たり聞いたりする機会が増えたと思いますが、あゝこんなものがあつたとかあゝそうかなどと思うこともあるかと思いますが、コロナウイルスが沈静化するまでしばらくの間旧文でお凌ぎ下さい。

（広報委員長 三浦 弘）

## 栗野の歴史

### 栗野青年館と敷地の石塔 (No.48再掲)

栗野 120 番地に所在する栗野青年館は、昭和 40 年（1965）4 月、千葉県と当時の鎌ヶ谷町の補助金および地元有志の寄付金などによって建設され、栗野の人たちの集会場として使用されてきました。現在でも、栗野の人たちの信仰の場として、講やおコモリの時には行事が行われています。

この場所には、古くは千手坊とよばれるリョウ（道心寮）がありました。リョウというのは、仏像を安置した小堂のことで、無人であることがほとんどですが、下級の宗教者が居住している場合もありました。江戸時代の古文書には、千手観音と阿弥陀如来がまつられていることが記されています。また、下総牧（初富）開墾事業の開始直前の明治 2 年（1869）7 月、東京府開墾局の出張所である原野仮会所が置かれました。

青年館内の仏壇には、明治 28 年（1895）に成田山新栄講の行者 6 名によって奉納された石造の不動明王像と五輪塔（年代不詳）がまつられています。また、敷地内には、いろいろな石塔・石仏が残されています。主なものとしては、正徳元年（1711）に念仏講によって造られた地蔵立像、元禄 16 年（1703）・享保 5 年（1720）・寛政 12 年（1800）にそれぞれ造られた 3 基の十九夜塔、昭和 2 年（1927）に造られた光明真言供養塔などがあります。また、2 基の弘法大師の石像（年不詳）が祠に安置されていますが、ここは、東葛・印旛大師講の第 10 番札所にあたり、毎年 5 月初旬に白い行衣を身につけた講の人たちが参拝する姿を見かけられます。なお、昭和 35 年（1960）に同講で結願を行った時の供養塔が隣接して建てられています。



栗野青年館



十九夜塔

## 佐津間の歴史

### 大宮神社と境内の石塔 (No.47再掲)

佐津間は市の北端に位置し、南は栗野、東は軽井沢（海上自衛隊下総航空基地）、北は柏市、西は松戸市に接しています。歴史は古く、すでに鎌倉時代後半の古文書に「薩摩村」としてその名が確認できます。

大宮神社は、古くから佐津間の鎮守として信仰されていました。江戸時代の古文書には「大宮権現」と記されています。明治 12 年ころに作成された「東葛飾郡神社明細帳」には「大宮大神」と記され、祭神は「大山姫命」とあります。（現在の祭神は「天鈿女命」）。祭礼は 10 月 9 日です。

大宮神社の境内とその周辺には、貴重な石造物が残されていて、佐津間の人たちの信仰を垣間見ることができます。鳥居のすぐ脇に 3 基の石塔・石仏があります。このうちの 2 基は庚申塔です。1 基は元禄 15 年（1702）の青面金剛像で、二臂合掌の珍しい像容です。もう 1 基は文化 6 年（1809）の文字塔です。江戸時代の佐津間で庚申講が存在したことを示すものです。残り 1 基は如意輪観音像を刻んだ十九夜塔で、元禄 13 年に造立されました。当時子どもを持つ若い主婦たちで結成された十九

夜講があったことがわかります。

社殿の左脇には、「駒形宮」「疱瘡神」「大陸(第六)天」の石祠と二十三夜塔が並んでいます。このうち、「疱瘡神」の祠が造られた享和3年(1803)には、佐津間でも疱瘡が流行したのでしょうか。また、二十三夜塔は、毎年1月23日に実施されていた二十三夜講(平成15年まで行われていました)が造立しました。

このほか、参道には大正9年(1920)の伊勢大々(神楽)記念碑と昭和14年(1939)の伊勢参拜記念碑があり、伊勢講が存在したことがわかります。



大宮神社



青面金剛、二臂合掌

## 軽井沢の歴史

### 軽井沢自治会館(旧御堂)と敷地の石塔 (No.49再掲)

現在軽井沢2026番地には軽井沢自治会館がありますが、平成13年(2001)までここには御堂とよばれた建物がありました。天保8年(1837)の古文書には、宝泉院(現佐津間)が支配する軽井沢新田の道心寮(本尊は地藏尊)と記されています。道心寮は単にリョウともいい、仏像を安置した小さな堂のことで、無人であることがほとんどですが、下級の宗教者が居住している場合もありました。かつての御堂の中には、不動明王・釈迦如来・毘沙門天の仏像と日蓮上人像が祀られていました(現在は隣接して建てられた小堂に安置)。また、以前はここでオコモリなどの信仰行事が行われていました。

さて、敷地内とその周辺には特色ある石塔・石碑が残されていますので、それらを紹介してみましよう。まず、東葛・印旛大師講第16番札所があり、祠の中には、文久3年(1863)造立の弘法大師座像が安置されています。毎年5月の連休中には、白い行衣を身につけた講の人たちが参拝する姿が見かけられます。また、すぐ隣りには昭和42年(1967)に軽井沢の大師講が結願供養を行った時の記念碑もあります。隣接する共同墓地には、宝永5年(1708)の十九夜塔や正徳元年(1711)の地藏立像など古い石造物が残されています。さらに、墓地南側三叉路には、文化14年(1817)に造立された道標を兼ねた庚申塔、軽井沢と佐津間の荷馬車中造立の大正14年(1925)の馬頭観音塔といったユニークな石塔もみられ、かつての人たちの生活や信仰を垣間見ることができます。



軽井沢自治会館(旧御堂)と小堂



庚申道標



## 健康おたより

鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 高木 彩咲

# 春風を感じて歩きましょう!!

新型コロナウイルスの拡大に緊張感が高まる日々ですが、少しずつ春の予感がしてきましたね。寒い冬の時期は、筋肉も固くなりやすく、運動不足になりがちです。また、感染への不安や在宅勤務などで外出の機会が減ると、活動量が減り、肥満や筋力・認知力の衰えなど、健康に様々な影響をもたらします。春を感じに、歩いて出かけてみませんか？心もリフレッシュして、自分のペースで体を動かす習慣を作りましょう。

### 【ウォーキングの運動効果】

#### 歩く効用① 生活習慣病予防に！

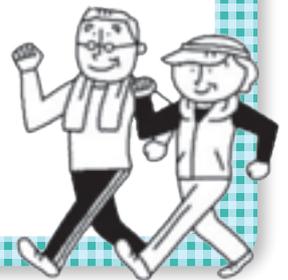
- ・**肥満の解消** (20分以上歩くことで脂肪燃焼の効果が期待できます)
- ・**血圧の安定** (自律神経のバランスが整い、血管が開きやすくなることで血流量が増えます)

#### 歩く効用② 体力の向上に！

- ・**心肺機能の向上** (肺を十分使うことで、肺の機能回復につながり、酸素を沢山取り込めるようになります)
- ・**転倒予防** (足腰の筋力の維持・向上になり、転倒予防につながります)

#### 歩く効用③ こころの健康維持に！

- ・**ストレス解消** (日光を浴びながらリズム良く歩くことで、自律神経を調節するセロトニンが増え、ストレスが軽減し頭がすっきりします)
- ・**睡眠の質向上** (日中の心地よい疲労感が眠りの質を高めます)



### 【正しい歩き方】

ケガ予防や疲労の回復を早めるために、歩く前後には、必ずストレッチをしましょう。

あごを引いて、  
視線はまっすぐ進行方向へ

お腹を引きしめる

つま先へ体重を移動させ、  
地面を押し出すイメージで



背筋を伸ばす

ひざを伸ばして  
かかとから着地する

歩幅は普段より  
少し広く

### 【まずは、日常生活でもっと歩きましょう】

- ・**三日坊主の繰り返しでもOKです！**

「運動しなくちゃ」「歩かなくちゃ」と意識しすぎると、ウォーキングは続かなくなってしまう。毎日歩けなくても三日坊主の繰り返しでもかまいません。まずは、歩く習慣を身に付けることから始めましょう。

- ・**まずはプラス1,000歩から！**

ウォーキングは『1日1万歩』が理想と言われていますが、いきなり1万歩は大変ですよね。まずは、プラス1,000歩を心がけましょう。それがクリアできたら、さらに歩数を増やしていくことも楽しくなってきますね。

1,000歩の目安=時間で約10分、距離で約600~700m