

尊延寺区民だより

2023年12月1日号（通算57号）

発行：区長 井村 善行

編集：区民だより編集委員

公民館：尊延寺3-3-15

電話：072-859-0168

Email

sonenjiku@topaz.ocn.ne.jp

ブログ

尊延寺区からのお知らせ



健康で明るく住みよい尊延寺区



尊延寺 四季を感じて



通常総会で一部規則改定

区長 井村 善行

令和5年度尊延寺区通常総会が5月20日(日)午後8時より、尊延寺公民館で行われた。出席は829名(委任状含む)区民数1563名の過半数以上により成立。

令和4年度事業報告・収支決算報告、令和5年度事業計画案・予算案並びに尊延寺区規約内の区規則第4条改定案はすべて承認を得て、可決された。



平素は尊延寺区の運営にご協力頂きましてありがとうございます。ごさいいます。

昨年度行いました「尊延寺区アンケート」の結果に基づき親睦バス旅行は見合わせとし、秋祭り協賛行事に関しては、関係諸団体と協議を進めてまいります。

募金活動については従来通り開催させていただきます。

アンケートには、特に買い物が不便というご意見が多数寄せられていました。まずは8月1日(火)より尊延寺地区4か所を巡回する移動販売を実施する運びとなりました。

今後とも区としては、皆さんの声に出来る限りお答えできるよう対処していきます。

地域的美観を高めよう！ クリーンデー

6月17日(土)午前8時30分より、尊延寺区恒例のクリーンデーが行われた。梅雨があげたような晴天の下、参加者は159名。今回は、各自が自宅付近を中心に草むしり、側溝の清掃などに汗を流し、きれいな区になりました。



ゴミはこっちだよ！



ご近所さんとのコミュニケーションアップ

尊延寺区規則の改定

第4条(役員の手続き)

【改定前】

- 立候補者が定員を超えた時は選挙を行う
- 立候補者が定員に満たないか、または立候補者が無かつた場合、役員会にて不足の役員候補を補充し、立候補者と併せて次期役員候補者案を作成する。この場合、上・下・向井の三地区から概ね等人数になるように配慮する。

【改定後】

役員会は立候補者を優先して次期役員候補者案を作成する。この場合、上・下・向井の三地区で均等化をはかる。

始まりました移動販売

毎週火曜日です！



利用者の声

- 毎週来てくれるから、嬉しいなあ
- 買い置きの調味料無くなったから助かったわー
- 日用品もあるんやねー
- 惣菜もあるから1品足すのに便利やね！



家のまわりがスッキリ



公民館は男性陣の手で



集められたゴミ

秋祭り

10月14日(土) 厳島神社境内で4年ぶりに尊延寺区と厳島神社、子供会主催で行われた。当日は小雨が降ったり、止んだりの天気です。予定時間を繰り上げて進められた。

区長の挨拶を皮切りに、子供会による子供神輿、「天音太鼓」の迫力ある和太鼓演奏を楽しんだ。

いか焼き・唐揚げ・クレープなど各模擬店も完売する程の大盛りだった。最後のお楽しみ抽選会では、地元産の米と野菜が並び大人も子供も抽選券を片手に一喜一憂していた。



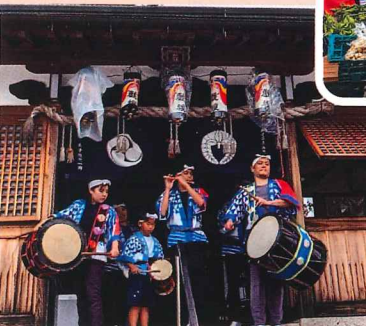
4年ぶりの子供神輿



当たるかな



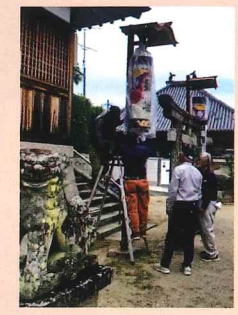
地元産の景品



境内に力強い太鼓の響きが



境擬店には長蛇の列が



氏子総代が提灯設営を

尊延寺の歴史再発見



「氷室山旧観復元図(推定) 片山長三絵日誌より」

幡山 尊延寺

奈良時代の創建と伝えられる尊延寺は興福寺の末寺で、室町時代には僧房12棟・属侍20人を有していた。文明18年(1486)には、学侶方12院、堂衆方6院、合計18院があり、承仕法師10人、公人侍8人が置かれていた。

このころの尊延寺には、藤田和泉、川橋中務、田中治部、川島信濃、田中宮内、永田式部、藤江大膳、野

「郷土枚方の歴史より」

嶋大炊ら侍8人からなる「交衆」がいた。彼らは芝村(尊延寺村)・杉村の「惣侍中」を構成する郷土たちで、寺座を組織して尊延寺の経営に参与していた。戦国時代の永禄2年(1559)になっても、津田村・藤坂村・杉村・芝村・穂谷村5か郷の侍たちは興福寺の「官務公」に従うことを連名で誓約したが、彼らは興福寺に従属する衆徒国民の末端に連なっていたのである。

尊延寺あるあるここどこ？何これ？



二宮金次郎像
金次郎は江戸後期の農政思想家である。家の仕事を手伝いながら勉学に励み、生活の向上を目指す模範的な姿として、全国の小学校に設置された。しかし、最近では歩きスマホを肯定しかねない等の懸念から撤去された学校も多いが、氷室小学校には現存している。 尊延寺3丁目

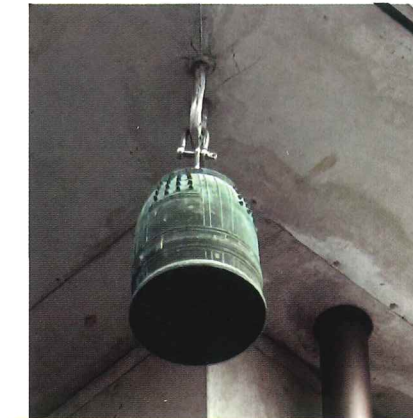
奉三社石灯籠
1830年の創建当時、氷室路を往来するおかげ参りの人たちの無事安泰を祈って村人が建立したと推定されている。しかし、長い年月に耐えた灯籠も危険な状態になった為、2020年に撤去され現在の地に移転された。 尊延寺6丁目



家康伊賀越えの碑
1582年6月2日日本能寺の変の際、家康一行が尊延寺を通ったという史実を何らかの形で残したいという思いから2017年に地元有志によって建てられた。 尊延寺6丁目



半鐘 (はんしょう)
江戸時代、火の見櫓の上部などに取り付け火災や洪水発生時などに鳴らし、地域の消防団を招集するとともに近隣住民に危険を知らせた。現在は公民館横の消防団詰所に残されている。 尊延寺3丁目



舟形漱水
厳島神社境内にある1841年寄進の舟形漱水は手洗石で「漱」とは手を洗い、口をすすぐこと。 尊延寺5丁目



弁財天
七福神の一人である弁財天は豊作のご利益を授ける水の神様で、特に農家から信仰される事が多かった。以前は厳島神社の境内に祀られていたが、現在は「幡山尊延寺」境内に移転されている。 尊延寺6丁目

緑色電話ボックス
1982年に「テレホンカード」が利用できるようになりカード式公衆電話が登場した。困みに「境橋バス停」にあったボックスは今年10月撤去された。 尊延寺6丁目



氷室小学校案内板
2018年6月に枚方市で震度6弱を感知した「大阪府北部地震」をはじめ、相次ぐ自然災害により破損した案内板は現在取り除かれている。 尊延寺2丁目



榎谷橋の石標

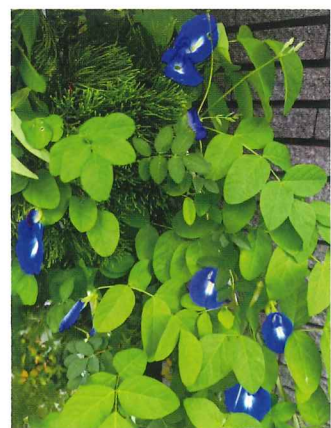
ユーコミス
パイナップルのような見た目から「パイナップルリリー」とも呼ばれている。 尊延寺3丁目



クシオメ
花姿が蝶が舞うように見えることから西洋風蝶草とも呼ぶ。 尊延寺3丁目



ポポー
カスタードアップルと言われ、マンゴー、バナナをミックスさせた様な濃厚な香りと甘みを持っているフルーツ。 尊延寺2丁目



バタフライピー
チョウマメともいう。アサガオ同様つるを伸ばし、初夏には青色の花を沢山つける。 尊延寺3丁目

風蘭 (フウラン)
江戸時代、参勤交代の時には美しい香りと防臭を兼ねて、駕籠の中に吊るしたという。 尊延寺3丁目



ムクナ豆
日本では「八升豆」という名で江戸時代までは各地で栽培されていた。成育力が強いので「ジャックと豆の木」のモデルになったと言われている。 大字尊延寺



手作りブランコ
こんなところに・・・森林の中に設置されているミステリアスなブランコ 尊延寺5丁目



道端の石
人面魚ならぬ猿面石！ 尊延寺3丁目

尊延寺のお母さん



自分を温めるウォームビズ

室内でも厚着

冬に向けた部屋着を温かい衣類に。**3首を温める「首・手首・足首」**
首はネックウォーマー、マフラーで温める。手首は露出をさげ、1枚余分に着るなど重ね着する。足首は厚手の靴下でからだ全体を効率よく温める。
プラス「くびれ(お腹)」を温める
お腹を温めることで腸内細菌が活発になり結果として体の代謝につながる。湯たんぽ、40度前後の低温カイロ腹巻などを使用する。



入浴する時

冬には入浴することが快適に過ごすうえで重要。ぬるめのお湯に20分ほどの時間をかけて、半身浸かることで効果的に体の芯から暖めることができる。

室内の冷氣対策



床やドアの隙間は隙間テープなどで塞ぎ、窓ガラスには全体に厚手のカーテンをする。家族がそれぞれ暖房を使わず1つの部屋に集まる「ウォームシェア」する事で光熱費が抑制できる。

料理する時

「鍋とふたセット」で沸騰後の余熱を利用して加熱する。余熱調理により光熱費が半分削減されたデータもある。

光熱費節約術

物価高の影響で家計が圧迫される中、冬の光熱費が高い最大の要因は暖房費の影響が大きいという。暖房費節約で出費の無駄を減らし、ウォームビズで省エネ生活を!

要注意

暖房器具の消し忘れ

冬野菜で温まろう!

寒いときに取りたいのが、体を温めてくれる食材。冬が旬の野菜はビタミンやカロテンなどの栄養を多く含み、免疫力を高め血行がよくなり、冷え性や風邪の予防などに効果があるといわれている。
煮物や鍋料理、汁物など体がしんから温まる料理に冬野菜を使って元気に冬を乗り切りましょう。

ネギ



からみ成分のアリシンには、血行を良くし、体を温める作用がある。また、葉の部分には、カロテンやビタミンCが含まれていて、かぜ予防に効果的。

ブロッコリー



血行を良くするビタミンE、目の病気の予防に役立つルテイン、免疫力を高めるビタミンAも豊富。茎はビタミンCが豊富。

生姜



3種類のからみ成分、ジンゲロン、ショウガオール、ジンゲロールには新陳代謝を上げ、体を温め、冷えを改善する作用がある。

生姜の効能でぽかぽかに!

「生姜の醤油漬け」豆腐や鍋の薬味、サラダやカルパッチョ、生姜焼きやご飯のお供に。

材料
生姜 250g
酒 100ml
みりん 50ml

作り方
1. 生姜はよく洗い、皮付きのまま粗みじん切りにする。
2. 鍋に全ての材料を入れて中火にかけ、沸騰したらアクを取り火を止めて器に盛り付ける。
3. 保存する時は熱いうちに熱湯煮沸した瓶に入れてフタをし逆さにして冷ます。

「生姜とし蒙の蜂蜜漬け」お湯割りホットティーに!

材料
生姜 1個
し蒙 1個
蜂蜜 150ml
~200ml

作り方
1. 生姜はよく洗いきよく乾かして皮ごと薄切りにする。し蒙は輪切りに切る。
2. 煮沸消毒をした瓶を用意し、生姜とし蒙を入れ浸かるま蜂蜜を入れる。
3. 冷蔵庫で保存して1週間で使い切ってください。

備蓄食材の試食



「意外と簡単やね」

6月7日(水)11時から14時、枚方市災害用備蓄食材の試食体験会が尊延寺公民館で開催された。開催された。卓球サークルと健康体操教室の主催で参加者は30名。枚方市からわかめご飯・田舎ご飯が各50食提供された。主催者による作り方の説明及び実演があり、最後はみんなで試食した。実施されたアンケートでは「結構おいしいね」「久しぶりに食べたけど前より美味しくなかった感じ」「簡単で便利やねえ」の感想があった。



祝ご長寿

9月17日(日)11時より尊延寺公民館に於いて「長寿会9月定例会」が、参加者38名で開始された。午前中に行われたの敬老会では、今年の敬老祝いの受贈者の紹介があり、下記15名の方々に敬老お祝い金が贈呈され、全員に「あかつき」が配布された。続いて「シニア川柳」の時間があり、昼食をはさみ午後にはカラオケ大会が行われた。



いつまでもお元気で(*^_^*)

○米寿(88歳)
原 良
折田忠子
村島敬吾
大畑きみ代
古田善治

○喜寿(77歳)
田中順子
佐竹四一
山下隆子
藤江正治
田村企陽江
○古希(70歳)
長尾輝奉



体と頭を使って



むつかしいなあ

6月25日(日)13時から氷室校区コミュニティ・福祉委員会主催の「第6回氷室・歌の祭典」が、尊延寺公民館に於いて開催された。3年ぶりのお披露目も大盛況のうちに幕を閉じた。



ほったままで

お待たせしました 歌の祭典

出演者 (敬称略)
・向畑 健一
・村島 昭浩
・野坂 孝子
・田中 政子
・井村 晋自
・下村 良子
・永田 敦子
・村島 昭子



これって認知症? 老化現象?

認知症	老化現象
体験そのものを忘れる	体験の一部を忘れる
忘れたことを理解できない	忘れたことを自覚している
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
約束したこと自体を忘れる	約束をうっかり忘れる
買い物に行ったことを忘れ、また買い物に行く	買い物に行った時に、買う物を忘れる
日付や曜日、場所などが分らなくなる	日付や曜日、場所などを間違えることがある
ヒントを与えても出来事を思い出せない	ヒントを与えると出来事を思い出す
つじつまを合わせなど、作り話をよくする	作り話はしない
探し物は誰かに盗まれたと思う	探し物は努力して見つけようとする

「グラウンドゴルフ尊延寺」始動

8月2日（水）9時から長寿会
有志による「グラウンドゴルフ尊
延寺」が旧関西外大のグラウンド
で開始された。

数日前に日本で一番の暑さを記
録した枚方市。この日も朝から抜
けるような青空。ギラギラ照りつ
ける真夏の太陽が肌に痛いくらい
だった。

当日の参加者は12名で、慣れな
い準備に汗を流した後でも、はつ
らつプレーの皆さん。参加者の半
数の人がクラブを持つのは初めて
という中、ホールインワンも飛び
出す勢い。

パワーに溢れてるなあ〜と感嘆
の声。

8月〜10月
の施行期間は
一応長寿会限
定で、月2回
水曜日9時か
ら実施される
ようですが、
これで長寿会
パワーが益々
アップする事
は間違いなさ
そうです。

（S記）



がんばるぞー！

同席された藤本長
寿会会長も「みな
な元氣やなあ〜」と感嘆

日差しが暑い！心も熱い！

9月30日（土）水室小学校
第一一五回運動会が9時〜11
時半終了予定で開催された。
今年が入場制限なしの開催と
なり、沢山の見学者で賑わっ
た。久しぶりの活気ある運動
会は途中で休憩を設けるなど、
熱中症対策も十分に考慮され
ていた。

炎天下の中で
も児童たちはの
びのび競技
し、見学の
父兄や来場
者は、その
児童たちに
熱い声援を
送っていた。

〇〇ちゃんどこ？



たのむぞー

まかせてー



サーア行こう！



でっけーいも発見！

5月28日（日）10時
から「農業ふれあいツ
アー協議会」主催で恒
例のじゃがいも掘りが
行われた。枚方市内か
ら多くの家族づれが参
加し、地元農家が丹精
込めて育てたじゃがい
もを掘る農業体験を楽
しんでいた。



あった、あったー！

笑顔でふれあい里の駅



10月29日（日）10時か
ら東部清掃工場において
「環境フェスタ水室ふれ
あい里の駅」が開催され
た。野菜や米等の販売・
ジャグリングシヨー・煙
突登頂体験など盛りだく
さんの催しがあり、沢山
の来場者で賑わっていた。



秋を感じる菊の花

11月1日（水）水室
小学校4年生〜6年生
20名の園芸委員会が、
菊作りプロによる指導
のもと育てた小菊の鉢
植え5鉢を、

尊延寺公民館
前に飾って
くれました。



代表5人と矢島校長先生

尊延寺区からのお知らせ

★区費徴収日

12月24日（日）9時〜12時

★歳末パトロール実施

12月28日（木）〜30日（土）

★あいさつ率先グッズの
アイデア募集！

★区民のみなさん、挨拶をし
ていますか？してますよね、
顔見知りの人や知人には。
でも、知らない人や見たこ
とあるけど誰だったかなあ？
という人にはなかなか挨拶
ができないものですね。そ
こで、ゴルフのエチケツト
リーダーのような、挨拶リ
ダーが身につけるシンボル
グッズがあれば、挨拶がし
やすくなるのではないでしょ
うか。そんなあいさつ率先
グッズを尊延寺区で作成し
たいと考えています。アイ
デアをお持ちの方は区の役
員までお知らせいただくか、
表紙記載の尊延寺区へメ
ール送信お願いします。

編集後記

★四季の存在が危惧される
現在、世界における動乱や
天災被害を見聞きする度に、
自然豊かな景観の我が地域
をありがたく感じる1年で
した。
来年はいい年でありませよ
うに。
（編集部一同）