



# なじょしたあ

いよいよ今年も残すところあとひと月となりました。何かと慌ただしい年末ですが、忙しいときこそ肩の力を抜いてリラックスする時間を大切に。そして、今年一年を振り返ってみましょう。ところで、惜しまれながら年末に解散してしまうSMAPの歌の歌詞に、♪世界に一つだけの花～その花を咲かせることだけに一生懸命になればいい♪とありますね。みなさんは自分自身を花に例えたらどんな花ですか。大輪の真っ赤なバラ？ 道端に楚々と咲いている小さな花？ どれもみな誇らしげできれいです。来年もまたきれいに花咲かせましょうね。



来年は酉年。新年に初詣に出かける予定は？  
皆さんは生まれ年の神様、守り本尊様をご存じですか？  
今回は干支の神様、守り本尊様と米沢にある主な神社、寺院を紹介します。

子年	大国主神(オオクニスミノカミ) 千手観音菩薩(センジュカンノンボサツ)
丑年	大物主神(オオモノスミノカミ) 虚空蔵菩薩(コクウゾウホサツ)
寅年	大己貴神(オオナムチノカミ) 虚空蔵菩薩
卯年	志固男神(シコノカミ) 文殊菩薩(モンジュボサツ)
辰年	八千矛神(ヤチホコノカミ) 普賢菩薩(フケンボサツ)
巳年	大国魂神(オオクニタマノカミ) 普賢菩薩
午年	顕国魂神(ウツクニタマノカミ) 勢至菩薩(セインボサツ)
未年	大国魂神 大日如来(ダイニチニョライ)
申年	八千矛神 大日如来
酉年	志固男神 不動明王(フドウミョウオウ)
戌年	大己貴神 アミダニョライ ハチマンダイボサツ 阿弥陀如来(八幡大菩薩)
亥年	大物主神 阿弥陀如来(八幡大菩薩)

## 神社

大国主神・・・西宮戎神社(中央)  
大己貴神・・・一宮神社(城南)、諏訪神社(李山)



大物主神、志固男神、八千矛神、大国魂神、顕国魂神を  
ご神体にしての神社を米沢市で探すことができません  
でした。<m(\_ \_)m>

## 寺院

千手観音菩薩・・・笹野観音幸徳院(笹野)、千眼寺保呂羽堂(窪田町)  
虚空蔵菩薩・・・館山寺(遠山町)、関興庵(中央)  
文殊菩薩、普賢菩薩・・・法泉寺(西大通)  
勢至菩薩・・・堂森善光寺(万世町)  
大日如来・・・甲子大黒天宝物寺(小野川)、普門院(関根)、昌伝庵(本町)  
不動明王・・・龍覚寺(通町)  
阿弥陀如来・・・西連寺(中央)、堂森善光寺(万世町)、昌伝庵(本町)  
八幡大菩薩・・・妙圓寺(大町)

寺院が多い米沢市は掲載以外にもたくさんあります。

神社や寺院の情報をお持ちの方は生活支援相談員に教えて下さい。

## 『米沢うんめえもの』 ～義経焼の巻～



### 『ジンギスカン！やまがたが発祥？』

ジンギスカンは北海道がルーツだと思いませんか。諸説ありますが、現在のような鉄鍋を使って調理するジンギスカンは「蔵王温泉」が発祥とされています。知っていましたか？  
昭和34年に開催された蔵王冬季国体で、選手達の食事メニューとしてジンギスカンが提供され、鍋とともに蔵王スタイルが全国に知られ広まったと考えられています。

米沢のジンギスカンは義経焼ですが、源義経がモンゴルのジンギス・カン(チンギス・ハーン)だったという説からめられていると考えられます。また、厚切りで醤油ベースのジンギスカンに対して、薄切りで味噌ベースの義経焼は米沢のソウルフードとも呼ばれています。

※ちなみに、羊肉は鉄分やビタミンB群が豊富に含まれていて疲労回復に効果があると言われています。

この冬はジンギスカンを食べて  
『ヘルシー&パワフル！』に  
過ごされては如何でしょうか。



## “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.19

### 『免疫力を高める、病気を克服するーその5』

免疫力を高める力の源泉の一つに「情熱」があります。今回は「情熱」の本質を探ってみたいと思います。免疫力が低下している人の身体は決まって冷えています。「うつ」の人の身体も同様です。体の熱と心の熱は連動しているように思います。生の目的感や情熱を失うことと病気の発生には密接な関係があります。振り返ってみますと傾聴することとは、相手の心の熱に触れることでもあると思います。心の熱は不思議な共鳴現象を引き起こすようです。人間は語ることによって心の熱を呼び覚まし共鳴させているのです。心の熱として感受されるものの本質とは何だろうかと考えますと、それはいかなる状況、経験に遭遇しても心が外界に向かい犠牲をいとわずに挑もうとする心であったり、一方では、自分の中にどんな感情がうごめいていても、それから逃げずに対峙しようとする心だったりします。自分の心に向かい合う作業は困難なものです。しかし、その作業のなかで「良心」に際会できることを皆さんはご存じのことと思います。良心の確かさこそがあらゆる障害に打ち勝つ力を与え、重大な局面で意志決定を促し、その結果をひきうける覚悟として現れます。外的なものに左右されることのない内的な力を生み出します。何かにつけて、「良心」のみが答えを出せる困難な場に我々は立たされているようですが、そのことに感謝したいような気持ちにさせられるのもまた不思議なことに思われます。

# 12月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	3 地球のステージ 14:00～16:00 置賜総合文化センター
4 保呂羽堂の年越し祭 5:30～15:30 千眼寺保呂羽堂 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺	5 マザーズおしごと相談会 11:00～14:00 ハローワーク米沢 野口整体活元会 10:10～13:00 松川コミュニティセンター	6	7 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター ふくしま就職応援センター 相談会10:00～12:00 万世コミュニティセンター 森のオープンレスクール 10:00～12:00 青空保育たけの子	8 ふくしま・よねざわ交流事業 (フードバンク)10:00～14:00 置賜総合文化センター おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前	9 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 市民スポーツ講演会 17:00～18:00 グラントホクヨウ	10 おいでクリスマス会 13:30～18:00 万世コミュニティセンター
11 クリスマスお楽しみ会 9:30～17:00 米沢市児童会館 愛絆義紅白歌合戦 13:30～ 伝国の杜置賜文化ホール 劇団まみむめも公演 15:00～ 置賜総合文化センター	12	13	14 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター ふくしま就職応援センター 相談会13:00～15:00 置賜総合文化センター	15	16 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	17 つくってあそぼう 15:00～16:00 米沢市児童会館 上杉鷹山と学びの時代 10:00～12:00 伝国の杜大会議室
18	19	20	21 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター まちの保健室 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 森のオープンレスクール 10:00～12:00 青空保育たけの子	22 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前	23 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">天皇誕生日</span> 星空コンサートinプラネタリウム ①11:00～, ②14:00～ 米沢市児童会館 置賜地区高校合唱祭 13:30～ 伝国の杜置賜文化ホール	24
25 KTYウイントアンサンブル コンサート 14:00～ 米沢市市民文化会館 クリスマス特別礼拝10:00～ クリスマスコンサート13:30～ キャンドルサービス19:00～ 米沢興譲教会	26	27	28 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 御用納め	29	30	31

☆上記予定は申込みや参加費等が必要なものもあります。

詳しくは 米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせ下さい。

TEL 0238-24-7881

## 編集後記

『初雪や 我の庭にもふりぬれど 今宵限りの 冬景色』 詠み人不知

米沢でも11月8日(去年より16日?早い)に初雪が見られました。これからが本格的な冬の到来です。

去年の12月から2月には積雪が殆どなく、屋根の雪下ろしが必要なかった冬は米沢人の私にも記憶がない程でした。但し、ここ雪国米沢では「雪が少ないとお金が回らない(除雪費用、雪下ろし費用、暖房代、タクシー代、飲み代などの出費が少ない)ので景気が悪くなる」と言われますが、一般市民にとっては本当に正直ラッキーでした。さて、今年の冬は? “備えあれば憂いなし”デスヨです。

兵