



(左) 方形周溝墓群、(右) 殿山古墳
 [昭和52(1977)年の発掘調査]
 ※古墳は私有地のため、立ち入り禁止です。

コロナ禍の悩ましさが尾を引きます。2度目の東京オリンピック・パラリンピックが緊急事態宣言下で開催されました。

今日も今日とて、プレフレイル渦中の銀輪散歩ですが、些か飽きてきたところで、幾度となく、畔吉地域に出掛けます。目指すは、榎本牧場や殿山聖地墓苑。そこには、上尾市内で唯一、人知れず残された殿山古墳があります。目的は、古墳に生えているカシヤコナラの大樹の観察です。理由があります。つい

殿山遺跡と殿山古墳、そして古代オリンピック

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

に県内にも「ナラ枯れ」が襲ってきました。ナラ枯れとは、カシノナガキクイムシが樹体内に入ることによって樹体に感染させ、菌が増殖することで、水を吸い上げる機能を阻害して枯死させる伝染病です。2年前、新座市の「武蔵野雑木林」に現れ、約1年前には、上尾市でも確認されたとのことです。

古墳に近づこうと、聖地墓苑に入っていくと、「殿山遺跡出土旧石器」の解説板がありました。ここには古墳以外にも重要な遺跡があったとのこと。解説には、約2万年前の関東地方で普通に作られていた茂呂型ナイフに混じって西日本で流行した5点の国府型ナイフを発見したとあります。国府型ナイフは、鶴が羽を広げたような形の石の破片をもとに仕上げる「瀬戸内技法」が特徴と、後日知りました。「瀬戸内」といえば、レモンやオリーブ、温暖な気候、

日本の地中海ともたええられます。そうそう、古代オリンピック発祥の地は地中海に臨むギリシャでしたね。そして、4世紀の末、ローマ帝国がキリスト教を国教としたため、領内であったギリシャで、神話のオリンピックの神々に捧げる古代オリンピック競技会が行われなくなりました。

殿山古墳は、5世紀の前半に造られたようです。さらに少し前、上尾地域で伝統的な「方形周溝墓」群が現在の墓苑の中で見つかっています。方形周溝墓は変わって、西日本に起こった新しい古墳文化を受け入れた様子が殿山遺跡と殿山古墳に刻まれています。紀元400年を前後する上尾の歴史を考える時、古代オリンピックの動向を重ねてみると、時空を超えて一躍国内を飛び出して、地球規模で存在感が増した気分になりませんか?

大石地区
井上肇さん



市民の情報交流スポット



アッピーNET掲載団体募集

アッピーNETは市民の皆さんの交流の場として、催しなどへの参加者募集[おいでください]と、各団体のサークル会員募集[いきいきサークル]を掲載しています。観客を増やしたい・会員数を増やしたい団体は気軽に申し込んでください。申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



おいでください

- **スケッチサークル「みのり」作品展** 9月23日(祝)～30日(木)10:00～16:00(27日(月)は休館、23日は13:00から、30日は15:00まで)、県民活動総合センター 当日 水野 771-4163(20:00まで) **ひと言!** 近郊で描いた水彩スケッチ画です。見に来てください。
- **親子でマジック体験しませんか?** 9月26日(日)13:30～15:30、市民活動支援センター 小学生以上 定5組(1組3人まで・先着順) 甲野原 781-1197 **ひと言!** マジックを覚えて家族で楽しみましょう!
- **あらぐさ福祉会映画上映会「星に語りて」** 10月23日(土)10:00～12:30(開場/9:30)、文

- 化センター 定500人 費前売り/1,000円・当日/1,200円 当日 あらぐさ福祉会 726-5720 **ひと言!** 東日本大震災後、障害者の状況と支援者の活動の劇映画。
- **フラダンス無料体験会** 9月16日(木)13:30～15:00、文化センター 当日 加藤 090-4823-5317 **ひと言!** 癒しの音楽に合わせて心身共にリフレッシュしませんか。

いきいきサークル

- **原市 健康ピアノ** 毎月1回(金)10:30～11:30、原市集会所 費月額2,000円(体験あり) 甲市原 722-5808(20:00まで) **ひと言!** シニアの脳活。簡単キーボード。手ぶらで参加できます。

- **あげお気楽会** 毎月3回(水)10:00～12:00、上尾公民館など 費月額2,000円 甲長谷川 781-5652(17:00以降) **ひと言!** 健康維持の為にゆったりとした太極拳と気功を練習します。
- **フレッシュ・ヨガ** 毎月2回(水)10:00～11:30、上尾公民館 費月額2,000円 甲藤牧 775-6650(19:00～20:30まで) **ひと言!** 体を動かして心身共にリフレッシュ、始めてみませんか。
- **上尾市俳句連盟** 毎月第2(水)13:00～16:30、上尾公民館 費月額700円(入会金2,000円) 甲大和 781-3230(20:00まで) **ひと言!** 俳句は、17音で表す短詩、気軽に始めてみませんか!

定…定員 関…対象 費…費用 持…持ち物 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み

スポット ライト

～人・仲間～



かとう
加藤
ふみ子
さん
(富士見在住)

SPOT
LIGHT
The life of a great person

子どもから高齢者まで、笑いを通して心と体の健康を促す「ラフターヨガ」をご存知でしょうか。今回紹介する加藤さんは、上尾ラフターヨガクラブを立ち上げ、市内で活動しています。

ラフターヨガは、笑いヨガともいい、笑いと呼吸を組み合わせた健康体操です。難しいポーズはなく、笑うことによって、多くの酸素を取り入れ、体を動かすこととの相乗効果で元気になるとされています。

加藤さんは、現在67歳。保健師として健康に関わる仕事をしていました。仕事柄、健康について考える機会も多く、本人も悩みを抱えていた時期があったことから、「笑っていられない状況でも、笑わなければ、健康から遠ざかってしまう」と、笑いと健康について考えていたそうです。

そんな加藤さんが、ラフターヨガに出会ったのは、13年前。ふと目に留まった新聞で、都内で行われているラフターヨガの活動を知りました。翌週には活動に参加。大きな公園で開放的に笑い合い、会員だけでなく、たまたま歩いてる人たちが飛び込みで参加する明るい雰囲気、感銘を受けたそうです。加藤さんは、すぐにラフターヨガのリーダーの資格を取得し、3カ月後には、友人に声を掛け、4人で市内での活動を開始。13年間で341

ラフターヨガで笑いと健康を

～マスクの中でニッコリ笑顔～

人の人がラフターヨガを体験しています。新型コロナウイルスの感染拡大のため、活動を休止するなどの影響を受けましたが、加藤さんは多くの人に笑いと健康を届け続けています。「作り笑いでも笑えば効果は同じ」と語る加藤さん。本来は、体を動かしながら、複数人でラフターヨガを行います。一人でもサイレントラフター(声を出さずに口角を上げて、笑いの表情を作る)で、脳が活性化し、健康を促すとのこと。電話で家族と話す時や、テレビを見ていて面白いなど思ったら、意識的に笑うことでも、十分効果があるそうです。

コロナ禍で人と会う機会が減り、笑うことが少なくなりましたが、マスクの中で、口元だけでもニッコリ笑ってみませんか。

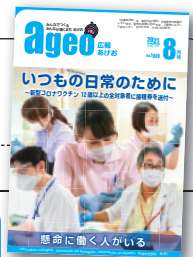


上尾ラフターヨガクラブの活動



「クイズ アッピーを探そう！」(2ページ参照)で寄せられた『広報あげお』への感想・意見を紹介します。今月は8月号です。

⇒ 広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873 ※内容は一部要約しています。



今月のイチ面 新型コロナウイルスワクチン 12歳以上の全対象者に接種券を送付

- コロナワクチンの全対象者に接種券が送付され安心できました。引き続きお願いします。(50代・男性)
- コロナワクチンの接種情報が掲載されていましたが、未だコロナ禍への不安は拭ききれていない世情です。今後も関連情報などをより充実してほしいです。(30代・男性)

皆さんが安心して過ごせるよう引き続き分かりやすい情報をお伝えしていきます。



あげおジュニア通信

- 年寄り2人暮らしですが、あげおジュニア通信が家のアイドルを見て心を癒やされ毎月楽しみにしています。未来ある子どもは、大変かわいいです。(80代・男性)

あげおジュニア通信では子どもたちの作品や未就学児の写真を集めています。子どもたちの思い出の一つとして『広報あげお』に載せてみませんか。



『広報あげお』は、読者の皆さんの感想を参考にし、より良い誌面作りを目指しています。これからも皆さんの感想をお寄せください。