

天空の楽園

く、天気が良い
くて風が弱け
れば、湖面に
映る美しい空
も眺めること
ができ、観光
ポスターなど
でも紹介され
ます。
また、鬼怒



夏に最も
美しい天空
の湿原へ、出
かけてみては
いかがでしょ
うか。



今月の日光ブランドは「鬼怒沼」

栗山地域の中でも最も奥にある奥鬼怒温泉郷。そこから険しい山道を登ること約2時間半、目の前に現れるのが鬼怒沼です。鬼怒沼は標高2、040mのところにある高層湿原で、環境省の「日本の重要湿原500」に選定されています。大小48の沼があり、それぞれ水位、水温、水質が異なります。もとは火山の噴火口で、長い年月をかけて多数の沼に分かれたとされています。中でも一番大きい金沼からの眺めは素晴らし

沼は高山植物の宝庫でもあります。標高2、000m以上の湿原植物は、一般的に丈が低く花が小さいのが特徴です。美しくかわいらしい花々やワタスゲ、モウセンゴケ（食虫植物）など、さまざまな植物を見ることが出来ます。

そして鬼怒沼に伝わる絹姫伝説。初めて鬼怒沼に行き着いた男が、湿原で黄金に輝く機織り機で絹を織る天女のような乙姫に出会いました。あまりの美しさに夢見心地で自宅にたどり着いたとき、丸3年帰らない男の三回忌の法要を営んでいたという、陸の浦島太郎伝説です。それほど鬼怒沼が美しいとの例えだったのかもしれない。

小杉放菴記念日光美術館 市民割引券

KOSUGI HOAN MUSEUM OF ART, NIKKO



(1枚につき、5名様まで有効)

開館時間：午前9時30分～午後5時
休館日：毎週月曜日(祝日などの場合は翌日)

切り取ってご利用ください

ギャラリートーク「技術から見た竹内栖鳳」

市制施行10周年記念「生誕150年記念 竹内栖鳳展」の開催に合わせて、院展の同人である宮北千織氏が日本画の技術的な側面から見た竹内栖鳳の魅力についてお話しします。

と き：7月26日(日)午前11時～正午

講師：宮北千織氏(文星芸術大学教授、日本美術院同人)・当館学芸員

参加料：美術館の入館料で参加できます(事前申込不要)

夏休みの宿題お助け企画「ちょっとだけ上手くなる子ども向け水彩画教室」

絵画展用の作品やポスター用の作品など、子どもたちが絵を描く機会が多くなる夏休みの企画として、水彩絵の具の塗り方のちょっとしたコツを教える水彩画教室を開催します。

と き：8月1日(土)・8月9日(日)

両日とも午前の部(午前10時～正午)、午後の部(午後2時～4時)

講師：やないふみえ氏(童画家)

対象：小学生および中学生

定員：各回10名(申込み先着順)

参加料：310円(美術館カフェのワンドリンク付き)

参加方法：美術館へ電話で申し込む。7月5日(日)から受付開始

持ち物：夏休みの宿題で下描きが終わっている絵・水彩絵の具



みんなで美術館においでよ！

※7月17日(金)までは館内メンテナンスのため休館となります

進め！

地域おこし協力隊



くわしくは

地域振興課

地域振興係 ☎(21)5147

皆さんこんにちは。今月号では、足尾地域の協力隊員の活動をご紹介します！

平成26年9月号で、志村春海隊員と中山京隊員が、昭和の足尾地域の生活の様子などを中心に、地域の方に聞き取りを行っている事を紹介しました。

平成25年の着任当初から行った聞き取りでは、皆さんのご協力により、残しておくべき貴重な話をたくさん聞くことができました。そしてこのたび、その一部を「ごめんださい、足尾のこと教えてくださーい！」という冊子にまとめました。

この冊子は、昭和の生活を記録した資料が少ない足尾地域で、当



あなたの健康寿命、延ばしましょう！



くわしくは 健康課 保健指導班 ☎(21)2756

◎これからの季節、水分を控えるのは危険です！

健康寿命を延ばすには、「調和の取れた食事、適切な運動、十分な睡眠」の「健康の3原則」を身につけることが大切です。

それを阻害する大きな要因に、排尿トラブルがあります。日常のふとした拍子に尿が漏れてしまう症状を「尿失禁」と言い、40代以上の女性3人に1人、また男性も加齢とともにその悩みを抱える人が増えていきます。恥ずかしいかと外出を控えるなど、閉じこも

りの原因にもなりかねません。さらに、夜中にトイレに起きてしまうことで睡眠の質の低下にもつながります。

これからの季節、最も心配されるのが、尿失禁を気にして水分を控えてしまうことです。水分を控えると体の老廃物が排出されなくなり、熱中症になる危険性が高まります。水分は1日1リットル以上、水や麦茶など刺激の少ない飲み物を取りましょう。

尿失禁は、加齢とともに誰にでも起こり得る事です。「尿取りパッド」を使うことも一つの方法です。

