

(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

〒321-1431 日光市山内 2388-3 TEL: 50-1200
ホームページ <http://www.khmoan.jp/>

「コレクション・アラカルト2016」

現在、美術館は所蔵するコレクションの中から、小杉放菴をはじめとしたさまざまな作家の作品を一堂に展示する展覧会「コレクション・アラカルト2016」を、前後期に分けて開催しています。

前期は、小杉放菴を中心に、放菴と交流のあった画家たちの作品を紹介しています。

後期は、美術館が平成9年に開館してから、これまでの18年間のあゆみの中で収集してきた、日光にゆかりの深い作家や、現代作家の作品などを紹介します。

日光の美術館ならではの特色あるコレクションをどうぞお楽しみください。

と き：前期 2月14日(日)まで
後期 2月20日(土)～4月3日(日)
開館時間：午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
入館料：一般720(300)円、大学生510(200)円、高校生以下は無料
※()内は市民割引券を利用した際の料金です。

※2月15日(月)～19日(金)は、展示替えのため休館します。



倉田白羊・中西静男「ぶどう園」



たくみ&みゆき

寒い冬は美術館で
ゆっくり絵を見たいね



あなたの健康寿命、
延ばしましょう！

10

◎メタボの次はロコモ！

皆さん、「ロコモ」という言葉をご存じですか。「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略称で、和名は「運動器症候群」です。筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために「立つ」「歩く」など移動機能の低下を来した状態のことで、進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になる危険性が高くなります。

日本整形外科学会は、人類が経験したことのない「超高齢社会・日本」の未来を見据え、平成19年にロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくため、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要です。まずは、ご自身のロコモ度をチェックしてみましょう。

次の7つの項目で1つでも当てはまれば移動機能が低下している心配があります。

- ①片脚立ちで靴下をはけない
- ②家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④家庭のやや重い仕事が困難
- ⑤2kg程度(1リットルの牛乳パック2本程度)の重い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモを防ぐには、片脚立ちとスクワットが効果的です。その他にも、なるべく歩く、階段を使うなど、今より10分多く身体を動かすことがロコモ予防につながります。



ぶらり日光
ブランド探訪
vol.22

くわしくは
総合政策課 日光ブランド戦略室 ☎(21)5131

今月の日光ブランドは「憾満ヶ淵・化け地蔵(並び地蔵)」

憾満ヶ淵は、男体山の溶岩によってできた奇勝です。「かんまん」の名は、不動明王の真言咒文の最後の句によるもので、漢字をあてて「憾満」と書いたと言われています。「含満」とも書くため「がんまん」と濁って発音されることもあります。

含満橋を渡り奥に進むと、慈雲寺と並び地蔵があります。その周辺の渓谷が憾満ヶ淵です。

大谷川沿いの隠れた観光スポット

が建てた護摩壇で、対岸の絶壁に「かんまん」の梵字が刻まれています。この梵字に



大谷川沿いに建つ霊庇閣

れます。期間中、周囲は神秘的な雰囲気になります。皆さんもぜひ起こしてください。



憾満ヶ淵でのキャンドルページェント

は、弘法大師が筆を投げて彫りつけたという「弘法の投筆」伝説が残っています。

霊庇閣の奥には、慈眼大師天海の門弟が彫った約70体の地蔵群が1列に並んでいます。当時は100体ほどあったようですが、明治35(1902)年の大洪水で何体かが流出しています。この地蔵群は「化け地蔵」や「並び地蔵」などと呼ばれています。何回数えても数が合わないという説と、仏教用語の「抜苦与楽」の「抜苦」が「化」となったという説があります。

今年度は4つの集落にある畑でそばを栽培し、合計139kgのそばを収穫することができました。悪天候の日が多く、目標よりも収穫量は少なくなりましたが、地域の皆さんの積極的な協力や多くの方との交流に支えられ、栽培ができたそうです。土屋隊員は、今後も地域の皆さんと一緒に、楽しみながら活動を行っていきたくて語っていました。



香り豊かな栗山そば

栗そばまつりは、収穫したそばを、日頃からの感謝の気持ちを込めて多くの人に食べてもらおうために、12月4日(金)は関係者を対象に、5日(土)～7日(月)の3日間はどこでも気軽に来てもらう形で開催しました。

寒暖の差が大きい栗山地域で栽培されたそばは、とても香りが豊かで、来訪者たちにはとても好評でした。当日はそばだけでなく、栗山地域で獲れた野菜を天ぷらなどにして提供しました。

4日間で合計225名の方が来場し、用意していたそばは早々に完売しました。また、新聞などのメディアでも取り上げてもらうことができました。

今後も栗そば会の活動にご注目ください！

進め！地域おこし協力隊



こんにちは。地域振興課の福田です。

今月号では、平成27年12月4日(金)～7日(月)に開催された「栗そばまつり」をご紹介します！

栗そばまつりは、栗山地域で活動を行う土屋小枝隊員と地域の皆さんが立ち上げた「栗そば会」が主催しました。栗そば会は、平成26年度に発足した団体で、幻とも言われる「栗山そば」を復活させようと、地域内の休耕畑を活用して活動を行っています。

今年度は4つの集落にある畑でそばを栽培し、合計139kgのそばを収穫することができました。悪天候の日が多く、目標よりも収穫量は少なくなりましたが、地域の皆さんの積極的な協力や多くの方との交流に支えられ、栽培ができたそうです。土屋隊員は、今後も地域の皆さんと一緒に、楽しみながら活動を行っていきたくて語っていました。