



ひと・まち・魅力発見伝

●浜松ケーブルテレビで

袋井市の情報を放映中

市内では、浜松ケーブルテレビの「チャンネル・ウィンデー」(CATV195ch・5ch、地上波デジタル12ch)を視聴することが出来ます(視聴可能地域は、左表をご覧ください)。

浜松ケーブルテレビでは、市内で行われたイベントや市からのお知らせを放送したり、市議会開会中には、市議会中継を放送したりしています。

ぜひ、ご覧ください。

※浜松ケーブルテレビを視聴するためには、申し込み、契約が必要です。

◇浜松ケーブルテレビでは、地上デジタル放送やBS・CSデジタル放送などの番組放送のほか、設備を利用した高速インターネットや固定電話などのサービスも提供しています。

◇詳しくは、浜松ケーブルテレビへお問い合わせください。

<視聴可能地域>

あ行	愛野、葵町1~3丁目、浅岡、浅名、浅羽、旭町1・2丁目、新屋1~4丁目、泉町1・2丁目、永楽町、青木町、上田町、小川町
か行	川井、久能、上山梨、神長、可睡の杜、上山梨1~4丁目
さ行	下山梨、下山梨1・2丁目、栄町、清水町、砂本町
た行	田町1・2丁目、大門、高尾、高尾町、月見町、天神町1~3丁目、豊沢、豊住、
な行	新堀、西田
は行	袋井、方丈1~6丁目、堀越、堀越1~5丁目、春岡
ま行	三門町、睦町、諸井
や行	山名町

◎申 浜松ケーブルテレビ(ケーブルウィンデー)袋井営業所

☎0120-6006177

〒437-0065 袋井市堀越512-1

◎企画政策課情報政策係 ☎44-3106



ふくろのの仏像たち

●西楽寺・木造阿彌陀如来坐像、

両脇侍坐像(県指定文化財)

今回から、新しく始まったこのコラムでは、「ふくろのの仏像たち」と題し、6回シリーズで、市内の仏像の魅力をご覧ください。

一回目となる今回は、袋井市春岡にある「西楽寺」の仏像です。

本尊は、三体の仏像で構成され、中央に位置するものが「阿彌陀如来」で、像の大きさは

53・9cmです。また、この左右には「両脇侍」が座り、正面右側が「勢至菩薩」、正面左側が「観音菩薩」で、それぞれ48・1cmと43・7cmの高さです。



西楽寺の本尊

一本のヒノキから、像の形をつくった後、像を縦に割り、内部をくり抜いてつくられています。

眼の部分は水晶をはめ込んだ「玉眼」と呼ばれる技法を用いているため、生きているかのようで、全身を覆う金箔に光が差し込むと、まばゆいばかりの姿となります。

つくり方の特徴などから、平安時代ごろにつくられたと推定されていますが、正応三年(1290年)に修理したことが、墨書きから分かります。

◎浅羽郷土資料館

☎23-8511



健康ガイド

●体のリズムと病気の予防

私たちの体には、生きるために生まれつき「体内時計」が備えられています。

体内時計は、体温や血圧、睡眠やエネルギー代謝などの生命活動、その日の気分や体調、欲望、スポーツ活動などの身体をコントロールする司令塔の働きをしています。

また、体内時計には、1日のリズムを決める時計遺伝子があり、そのうち、脳には総司令塔となる「主時計遺伝子」があります。また、肝臓・心臓・じん臓には「末梢時計遺伝子」があり、「主時計遺伝子」と運動して働いています。

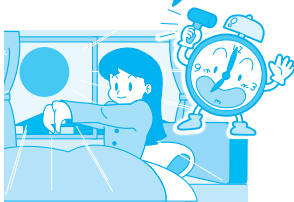
この時計遺伝子は、実際は25時間周期で動いていて、放っておくとリズムがずれ、心身の活動や疾患にも影響を与えるため、毎朝、24時間制にリセットすることが必要です。

では、人間は、どのようにこの時計合わせを行っているのかというと、「主時計遺伝子」は、朝の光を浴びることで、「末梢時計遺伝子」は、朝ごはんを食べることで、それぞれ24時間制にリセットしています。

普段の生活では、次の4項目に心掛け、体内時計を整えることで、肥満や糖尿病などの病気を予防しましょう。

普段の生活で心掛けたい4項目

- 1 朝日を浴びる
- 2 朝食を食べる
- 3 夜遅く、食べ過ぎない
- 4 早寝早起き



◎健康づくり政策課健康指導1係

☎42-17275