

祭 事 暦

3月1日・20日 午前8時30分  
月次祭

3月21日 午後1時  
末社御祖神社春季霊祭

午後2時  
宮山役員改選奉告祭



発行所  
寒川神社社務所

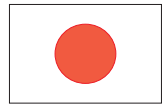
〒253-0195  
神奈川県  
高座郡寒川町宮山3916  
電話 代表0467(75)0004

編集者 前島 正  
印刷所 樹さんこうどう



日本では、行事や儀式の後に必ず飲食が伴います  
これが神事であれば、御神前にお供えした神饌を下  
げて参列者一同が戴く。古くから神々にお供えした  
物を戴くことにより、神と人が一体となり、神々  
の御利益を戴くことができると考えられてきました  
人が生まれてお七夜の祝・初宮参り・お食い初め  
慈しまれて育ち初誕生・初節句・七五三詣・成人式・  
結婚式、いくつかの人生の節目となる通過儀礼があ  
り、その後に還暦の祝・古希の祝・喜寿の祝・傘寿  
の祝と続く。これらの慶事、また訪れるだろう申  
事にしても、これに関わる人々が共に食事をするこ  
とでその行事の意義が伝わり、喜びや悲しみを皆で  
分かち合い、思いを共有する。共に食べることは思  
いやりの祈りに通じるものなのです。通過儀礼の中  
でも結婚式は大きな節目となる行事。お二人が結婚  
することを御神前に奉告し、お世話になつた方々へ  
もこれまでと変わらぬお付き合いを願う披露の場  
この宴で出される婚料理には幸せを祈る縁起の良  
い食材が使われ、これを皆で共に食す。そして二人  
の門出を祝い、幸せを祈り、この喜びや願いを皆で  
分かち合い共有する。それが儀式として形作られ伝  
統となっております。思いを共有する伝統行事が日本  
には数多くあります。これらの行事を通じて、喜び  
や願いを分かち合い、その思いを共有する時間を大  
切にしてはいかがでしょうか。皆様方の日々の生活  
が、今以上に豊かなものとなりますようお願いいた  
します。  
(井上浩之)

●  
祝祭日には  
国旗を掲げましょう



奉祝 皇紀二千六百七十五年

# 紀元祭齋行

並びに顕彰式行われる



二月十一日、日本国の建  
国を祝う紀元祭が齋行され  
ました。  
祭典では国家・国民の安  
泰を祈る祝詞奏上の後、神  
楽「浦安の舞」が奉奏され  
我国の繁栄を祈念しつつ玉  
串が捧げられました。  
祭典終了後、場所を参集  
殿に移し、奉祝式典が開催

され、八紘一宇  
の理念のもと御  
即位になられた  
第一代神武天皇  
を祀る橿原神宮  
を遙拝後、参加  
者全員で国歌  
「君が代」と奉  
祝歌「紀元節」  
を声高らかに斉

平成26年度 顕彰受彰者



唱致しました。  
この嘉日に併せ寒川神社  
に功績のあつた方々を顕彰  
する顕彰式も執り行われ  
宮司より受彰者一人一人に  
表彰状が手渡され、会場よ  
り祝福の拍手が送られまし  
た。

## ■ 功勞表彰受彰者

(敬称略)

永年に亘り寒川神社責任役員をはじめ幾多の役職を歴任し  
神社の維持運営に貢献された

横溝 隆義  
市川 元久

## ■ 感謝状受彰者

(敬称略)

元旦祈禱世話人として多年に亘り献身奉仕された

金子 鴻  
福島 英一

多年に亘り崇敬者の教化育成に尽瘁された

源 真里  
紫 百希

多年に亘り講員一同参拝を重ね御神徳の宣揚に尽瘁された

佐野 寒川 講  
上州 盛心 講

永年に亘り参拝を重ね御神徳の宣揚に寄与された

瀧 嶋 勝吉  
西尾 ウメ  
金子 満

多年に亘り真心を以て奉納品を献上された

エバラ食品工業(株)

迎春ねぶたに多年に亘り真心を以て協力された

柴崎 徹・久恵

大塚美容形成外科

御用業者として多年に亘り協力された

(株)慶塚漆器工房

多年に亘り(株)青葉準職員として寒川神社の維持運営に貢献された

小林 みさ子

田中 孝子

### 職員年功表彰受彰者

寒川神社 権 補 宜 鈴 木 康 宏 勤統三十二年

寒川病院 総看護師長 安 藤 るり子 勤統二十一年

企 准看護師 新 谷 葉 美 勤統十二年

企 非常勤職員

臨床検査技師 小 林 フミ子 勤統十四年

診療放射線技師 寺 井 清 美 勤統十三年

さむかわ訪問看護ステーション

看 護 師 池 田 志美子 勤統十一年

神恵苑 介護福祉士 寺 田 利恵子 勤統十二年

企 介護支援専門員 日 田 旭 勤統十二年

## 祈年祭 齋行

五穀豊穡を願い「田打舞神事」

を奉納

二月十七日、農作物の豊かな稔りを祈願する祈年祭が厳粛に齋行されました。今では、栽培技術の進歩や海外との貿易などで食糧危機などは頻繁に起こらなくなっておりますが、人類にとって食物は生命を繋ぐ大事な資源であります。とりわけ日本人にとって稲は、命の根が縮まって



祓所における修祓の儀



豊作への预祝儀礼である「田打舞神事」が社人と神職により奉納され、翁の古面をつけた黒尉と白尉が地謡と歌・囃子を交えながら田の土ならしから稲の収穫までの一連の農作業を模倣した姿を、農具を使い舞踊り、最後に黒尉が「大神の御守りをこうむりて、今年も五穀豊年に幸へ給へと畏み畏みも申す」と祭文を奏上し、今年の豊年が祈念されました。

できた言葉という説もある程重要視される民族を養い文化を育んできた根源となるべきもので、豊作を祈るこの御祭は数ある神社の祭典の中でも最も重要な祭典の一つと位置づけられ伊勢の神宮を始め全国の神社で執り行われています。また、当神社では



# 節分祭齋行

邪気災厄をはらう

立春前日である二月三日  
その年の邪気災厄を祓う節  
分祭が賑やかに齋行されま  
した。

本年も約二〇〇名の年男  
年女の皆様は、午前十一時  
と午後二時に執り行われる  
祭典に参列し、本殿にてお  
祓いを受け、勢いよく追儼  
板を打ち鳴らして災厄を追  
い払い、宮司の「福は内  
鬼は外」の掛け声と共に



宮司にあわせて「鬼は外」

威勢よく豆撒き神事を  
行いました。  
その後は災厄を逃れ  
福を招き入れようと集  
った大勢の方向に、外  
庭に設けられた特設檯  
から福豆が撒かれると  
競って福豆を拾う和や  
かな声が境内に響きま  
した。  
節分祭齋行にあたり  
福物をご協賛頂きまし  
た氏子崇敬者の皆様に  
は、誌上より厚く御礼  
申し上げます。

平成  
二十七年

# 節分祭

福物協賛者芳名 (敬称略  
順不同)

- 入澤一三 原繁酒店
- 中島啓介 (有)依田屋
- 前田隆一 (株)結商會
- 松本 学 (株)オーカワ
- 高橋竹材店 (株)関東小池
- 金子 昭 (株)北岡本店
- 大川静男 関東建物(株)
- 横溝隆義 北村工務店
- 市川元久 熊澤酒造(株)
- 皆川欽一 (有)さがみや
- 大門 さとう薬品
- (株)湊 (有)寒川建材
- 大黒屋 (株)サンユー
- (株)青葉 そば処佐賀
- (株)阿部 (有)田中写真
- (株)市川 (有)丸井紙店
- 長嶋園 百崎製菓(株)
- 福岡園 松井建設(株)
- 豊月堂 青山大寿司
- (株)空晴 ハタノ木材(株)
- (株)秋江 (有)飯田材木店
- 竹見商店 (有)壁島工務店
- 露木生花 (有)力ネヤ商會
- 戸塚米店 (有)喜久屋酒店
- 根岸農園 さがみや菓舗
- 東映無線(株)
- 東映通信工業(株)
- 寒川町商工会
- (株)三昭運輸
- (株)三昭興業
- (株)三昭ソーリスト
- (株)テック企画
- (有)並木工務店
- 御刃物処榎屋
- イベント商組合
- (株)金子建材土木
- (株)さんこうどう
- (有)サダコ美容室
- 鈴木徹章工芸(株)
- (有)破魔矢奉製所
- (株)長谷川製作所
- (有)古山看板塗装
- (有)ほりむら薬品
- 横浜貨物総合(株)
- ヨシカワ洋品店
- エバラ食品工業(株)
- 神奈川東和薬品(株)
- コムロデンキ寒川
- 長嶋福だるま物産
- 日本プレス工業(株)
- (有)協和クリーニング
- 秋山商事(株)厚木支店
- 横山外科胃腸科医院
- (有)FLプランニング
- (株)晃和ディスプレイ
- 寒川神社商工奉賛會
- (株)サンエーサンクス
- 寒川駅前クリニク
- 東京あずまネクタイ
- 原田総合保険事務所
- 横浜銀行寒川支店
- 横浜銀行茅ヶ崎支店
- (株)レンブランドホテル厚木
- (株)竹中工務店横浜支店
- (株)竹中工務店寒川神社作業所
- ギンビス商事(株)
- (株)ギンビス湘南営業所
- 寒川ローンテニスクラブ
- 湘南ビューティブライダル
- 湘南信用金庫寒川支店
- 三菱電機(株)神奈川支社
- 海峯で健康推進委員会関東  
総合警備保障(株)湘南支社
- ジャパンソルト(株)栃木支店
- 敷島製パン(株)バスコ湘南工場
- (株)竹澤古典建築設計事務所
- キリンビバレッジ(株)湘南工場

※ご協賛誠に有難うございま  
した。



二月一日に齋行された月次祭にて、本年で二回目となる「神歌」が鎌倉能舞台主催中森貫太氏並びにご長男の健之介氏により奉納されました。

神歌とは、御神前にて神を讃え、御神徳の更なる発揚を期して謡われる歌で能楽で最も神聖視され、天下泰平・国土安穩をひたすら願う「翁」の歌詞が朗々と詠い上げられました。

二月一日 月次祭齋行  
— 神歌奉納・朝粥の会催される —



また月次祭齋行後には、恒例となった「朝粥の会」が催され、月次祭に参列された方々は、神職が食事を摂る際に唱える食前・食後感謝の和歌を全員で詠い、追儺祭の直会にて振舞われる「豚ぞうすい」を、神の恵みに感謝しつついただきました。



神嶽山神苑

三月一日より開苑

開苑時間

九時～十六時

毎週月曜日休苑

(祝祭日は開苑)

◎入苑券を持参の上ご来苑ください

神苑内に咲く祇園枝垂れ桜  
※開苑予想三月下旬頃より

苑内施設及び行事のご案内

茶屋 和楽亭

ご神前にお供えされたお抹茶で一服いかがですか

◆九時三十分～十五時

拝服料五百円より  
思召し  
季節ごとのお菓子を  
ご用意しております



神楽舞と雅楽

◆三月二十二日(日)

午前十一時と  
午後二時より

◆三月二十九日(日)

午前十一時より  
(雨天時は中止)

茶室 直心庵

毎月一日に限り特別にご利用いただけます

◆午前十時三十分より

◆午後一時三十分より

一席八名まで先着順(約三十分間)  
初めての方もお気軽に茶の湯に親しんで下さい



人事

◆新採用

△参集殿▽

澤田 聖次

参集殿勤務を命ずる

平成二十七年三月一日

△寒川病院▽

看護師 浅井あゆみ

寒川病院勤務を命ずる

平成二十七年三月一日

◆退職

△参集殿▽

塚越 由佳

願いに依り職を免ずる

平成二十七年二月二十八日

第45回

学齢児图画展

4月1日(水)～10日(金)

— 協力 —

寒川さくら幼稚園  
倉見幼稚園  
一之宮相和幼稚園

◆青少年活動だより



# 寒川神社少年館

次々と入賞の喜び

## ◆俳句講座

毎年投句しております「NHK全国俳句大会ジュニアの部」に、今年も毎月講座で作句している中から三十一句を選び応募致しました。

本年は、日本全国の小学校・幼稚園四六〇校から四三、二四三句もの応募があり、その内の僅か三パーセントの一、五〇〇句が入選となりましたが、当館館生二名の句も見事入選を果

たし、NHKからの入選証が授与されました。

今後、日頃からの観察力を培い、素直な気持ちと豊かな感性を十七文字に込められるよう高橋先生の指導を頂き、館生達の更なる上達を期待するところであります。

入選句

三年生 岸本 俐央

バナナはね

とおいお国の

においする

五年生 川部 彩香  
ひなまつり

見つめられてる

私たち

## ◆吟道講座

吟道講座では、毎月二回の講座を開設し、菱科先生より口の開け方や声の出し方等丁寧にご指導頂いております、毎年初吟会や市・県の

大会に出場し大勢の観客の前で吟じております。

本年も神奈川県詩吟文化連盟主催による「第四十二回県民吟道大会」が、去る二月十一日、小田原市民会館に於いて開催され五名（四年生・六年生）の館生が出場しました。



先ず、一般披露の「青少年吟詠の部」では独吟が行われ、続いている「合吟コンクール」では、十四組の大人達に交じって『家兄に寄せて志を言う』という曲を大舞台上で臆すること無く堂々と吟じました。

審査の結果、昨年に引き続き見事優勝に輝き、一度返納した準優勝カップを今年も持ち帰ることが出来

一人一人準優勝メダルを胸に下げて帰館しました。

館生たちの見事な活躍に利根館長からも特別に記念品が贈られ、改めて喜びをかみしめておりました。



出場者

- 四年生 金 澤 祥太郎
- 五年生 佐 藤 咲々星
- 五年生 高 橋 藍 衣
- 六年生 伊 藤 遥 薫
- 六年生 岸 本 一 美

## 親子ふれあい

### スケート教室実施

去る二月二十二日(日)

に恒例の親子ふれあいスケー



ト教室を、館生五十名とその保護者二十八名の参加を得て実施致しました。  
神社参拝後、二台のバスに分乗し相模原市の銀河アリーナに向かい、到着後早速スケート靴に履き替えスケートリンクへとそれぞれに散って行きました。  
お父さんやお母さんの手にひかれて一緒に滑る子や友達同士でスイスイ滑る子何度も転びながらも頑張る子、恐々と手すり伝いにすべり感覚を確かめる子など滑り方は人様々でしたが怪我や事故も無く、全員笑顔にてスケートを楽しみました。

▶入選証の伝達



454

健康手帳

# 軽い運動の効果



宗教法人 寒川神社 寒川病院  
健康管理科 医師 車田 知之

運動・身体活動の健康維持・向上および疾病予防の効果に関するエビデンスは中強度以上の活動強度に関するものが多く、多くの身体活動に関する指針では中強度以上の身体活動が重視されています。

わが国の運動指針2006は、3メッツ以上の活動を抽出した単位としてエクササイズを考案し、中強度以上の身体活動を強調したものでした。「つつすら汗ばむ」程度の運動、つまり「中強度」の運動が健康づくりや生活習慣病の予防に効果をもたらすという考え方が主流になっています（低強度では運動の効用があまり得られず、高強度の運動を行うと体内で大量の活性酸素が比較的多く発生し、遺伝子に傷をつける可

能性があると報告されています。）最近、厚生労働省から公表された「健康づくりのための身体活動基準2013」では18～64歳の世代と65歳以上の世代に分け、それぞれの健康づくりのための身体活動基準が示されています。

これらのロジックは国民に対して活動（運動）強度という次元を注目させ、より効果的な活動を志向するよう意識付けるものであり有意義なものと考えられます。しかし反面、低強度の活動を無益とする見方に導くおそれもあります。実際は無益というより有益とするエビデンスが乏しいというところが真実です。最近の疫学研究においては「不活動」の有害性が注目されています。低強度の

身体活動を有益とする理由の1つは低強度の身体活動が増えることで不活動時間が少なくなることが挙げられます。低強度の身体活動は中強度以上とは異なる順序で効果を発揮する側面があると考えられています。低負荷の筋トレは消費エネルギーこそ多くありませんが、筋力・QOL維持に重視されています。またストレッチに代表される柔軟運動やヨガのようなコンディショニング運動も低強度に属しますが、様々な効果が指摘されています。

低強度の身体活動は日常生活の中に比較的容易に取り組むことが可能であるというメリットもあります。また、安全かつ経済的どころでも出来る、誰でもできる点も軽視できません。低強度の身体活動の代表的なものとして、家事がありますが、掃除で家がきれいになり、しかも身体活動量を稼ぐというメリットを認知できればモチベーションがより向上すると考えられます。



## 医療講演会のご案内

と き 3月11日(水)  
午後 1時～2時

ところ 寒川神社 参集殿

内 容 「難聴と遺伝について」

医 師 耳鼻咽喉科 医師  
大 上 麻由里

入場無料 申込不要  
ご来場をお待ちしております。

0467-75-6680  
寒 川 病 院

## 今月の木札

◀ 弥 生



月次祭にご参列された方などにお頒けする木札です

芽吹きの中。沈静化している体も目覚め、活発になる季節のめぐみを充分頂き、心身共にリフレッシュして、変化の大きなこの季節を乗り切りましょう。

社報「相模」 体裁変更のお知らせ  
小誌「相模」をご愛読いただき誠に有り難うございます。「相模」は昭和四十四年三月に第一号を発刊以来、御陰さまにて五月を以って五百号を迎えます。五〇一号からは、A四版、年四回の季刊（一月・四月・七月・十月）に変更を致します。編集者一同、一層親しみやすい編集を心掛けて参る所存ですので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

# 冬川俳壇

保育所はペンキ塗りたて春を待つ  
年の豆にぎりきれない齢の数  
梅が香や曾我兄弟の秘話を聞く  
神門のねぶた解かれて寒明くる  
読みさしの本の上にも年の豆  
宵闇に凜と咲きたる梅一輪  
春浅し足音近くまた遠く  
春の雨にじんで点る街路灯  
嫁ぐ日を数ふ親子や春隣  
春の雪障子明るき奥座敷  
梅まつり百の短冊ひるがえる  
剪定の枝ていねいに並べあり  
洗顔の水の硬さにある余寒  
家具の向き変え春光を入れにけり  
日脚伸び大樹に夕日残りけり  
山かげは轍のままに霜柱  
高麗山の今日は鮮やか春待たる  
広告紙にて升を作るや年の豆  
実南天鳥に食われてみどりの葉



芹澤 徳光  
露木てる子  
根岸 君子  
飛石 槿花  
金子 つぢ  
松本美智子  
三輪 恭子  
竹村真砂美  
宮入 つる  
岩田美代子  
倉谷 節子  
松村 信篤  
菅沼 保幸  
菅沼つめの  
浦野 房子  
原野 楽天  
四ツ車梢月  
伊藤 公一  
皆川志んこ

## 三月 手水舎奉揚

明治天皇御製

遠くとも 人のゆくべき 道ゆかば  
危き事は あらじとぞ思ふ

# 相模詠草

晩秋の雨しとしと降り注ぎドウダンツツジの燃ゆる紅  
紅の実もあざやかな南天を壺に投げ入れ初春迎う  
バルセロナの氷上に舞う羽生結弦跳んで回転れる美しき鶴  
陽だまりの白梅蕾膨らむをしきり啄む四十雀二羽  
ゆげのたつおでんの鍋を大勢で囲み語れる声やはらかき  
故郷へ今年こそはと思いつつ十年帰らずこの年もまた  
五色雲後背として富士の山ひと山大きく輝きいたる  
少しづつ衰え進む姑を見る「大事になさい」亡き母の声  
白内障の手術を終えた左目開く「まあー」色鮮やかに見えて感激  
澄む空に枝張る冬木の花みずき目白五・六羽飛び交いており  
「健康注意・がんばろうね」と元旦に家族で乾杯音頭とる夫  
淡雪にうつすらと染む木々の葉も浄らかにして元旦の朝  
子ははしゃぐ霜の柱を踏みつけて足取り軽い今朝の登校  
おだやかな陽ざしの中に鳥の声春のおとない聞き入りており  
相模線倉見駅すぎくつきりと窓に大きく雪の富士なる



山根喜美代  
龜山 文子  
安藤 慧  
川島惠美子  
平澤まさえ  
稲垣 武子  
吉田 幸子  
宮治友美枝  
徳江 道子  
宇田川時子  
土屋トミ子  
浜田 寿子  
山口 幸子  
岡元 芳子  
杉本 照世

## 表紙写真説明

春の訪れを今か今かと待ち  
わびる神嶽山神苑

## 編集後記

我が家の雛人形は旅行好き  
三歳の娘を連れ添い、あら

ぬ処へとお出掛けなさる  
先日、護美箱にてお内裏様  
を発見、危うく本当に旅立  
たれる所であった。