

アクティ

vol
08
無料

とよはし歴史探訪ウォーキング
コース 宮西古墳→馬越長火塚古墳→権現山古墳

石巻古墳めぐり

ゆったり3時間



和軸会

書や水墨画、絵手紙等を描かれる人にはぜひお勧めしたい趣味！
ご自分で描かれない方も楽しめます。



太極拳

無理なく楽しみながらできる「太極拳」。
健康と長寿のために、はじめてみませんか？

ふるってご応募を！

川柳で、脳活性化！
お題「花」募集中

アクティ隊が地区市民館にお邪魔します！
中部地区市民館

イベントスケジュール

【無料】 第8号 2012年2月発行 発行元：豊橋市福祉部長寿介護課 〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 TEL.0532-51-2330 印刷：株式会社豊橋印刷社



コース途中の大岩神明宮



きのこ汁のサービスも好評でした



ゴール本陣ではアクティブフェスタが開催されました



スタート地点の二川駅

ええじゃないか豊橋 アクティブフェスタ in ほの国ハイキングを開催しました！

平成23年12月4日、「ええじゃないか豊橋 アクティブフェスタ in ほの国ハイキング」が豊橋鉄道株式会社と協働で行われました。当日は快晴。やや風がある肌寒い日でしたが、ハイキングには絶好の日和でした。コースは二川駅前を出発し、雲谷町の普門寺を経由して二川本陣までの約10キロ。400人を超える参加者は、思い思いのペースで初冬の自然を満喫していました。

60歳からウォーキングを始めたという87歳の女性は、「年間100キロを目標に歩いています。通算すると2200キロを超えました。これからも健康のため続けていきたいですね」と話し、市内在住の60代男性は「気候も良いし、紅葉の山々を見る機会も少ないのでこういうイベントは大歓迎です」と気持ち良さそうに汗を拭っていました。また、中継地点の普門寺では、「もみじ祭り」が開催され、色鮮やかな紅葉を楽しもうと、多くの見物客で賑わっていました。

ゴール地点の二川本陣駐車場では、豊橋市長寿介護課による「ええじゃないか豊橋 アクティブフェスタ」が催され、健康チェックやグラウンドゴルフ、趣味やボランティア活動などをアドバイスするブースが並び、参加者は熱心に担当者のお話を聞いていました。

情報をお寄せください

本紙では50～60代を中心としたアクティブシニア向けの情報を募集しています。下記までお気軽にお問い合わせください。
※平成24年度の「アクティ」は年3回(夏・秋・冬)の発行予定です。

問い合わせ先 豊橋市 福祉部 長寿介護課 TEL 0532-51-2330 FAX 0532-56-3810

情報提供方法 専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等にて。
豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。情報提供用紙がダウンロードできます。
【ご注意】お寄せいただいた情報は、内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。

石巻古墳めぐり

豊橋市にはたくさんさんの古墳があります。その数なんと七百四十基。県指定史跡の馬越長火塚古墳・権現山古墳、市指定史跡の宮西古墳など、太古のロマンに思いを馳せながら、歩いて巡ってみませんか。

石巻の古墳群をめぐるなら、豊橋駅から豊鉄バスで30分ほどの「馬越バス停」から「和辻バス停」下車がお勧めです。ここからゆったりと歩いて3時間ほどの「宮西古墳→馬越長火塚古墳→権現山古墳コース」とそれぞれの見処をご紹介します。

古墳は三世紀後半から七世紀に掛けて築かれた墓です。ただ遺体を納めただけでなく、権威の高さや経済力の象徴でもありました。各地に有力な人物が登場し、地域を支配するようになったのが古墳時代です。有力者たちは自分が統治する地域の発展を目指して、灌漑路や溜池を作ったり、新しい土地を開拓したりしました。また、焼き物作りや養蚕、塩作りなどさまざまな産業がこの時代に発展したといわれています。往時の様子を思い浮かべながらゆったりと歴史探訪してください。

宮西古墳



宮西古墳

和辻から新城方面に向かってしばらく歩くと、右手に宮西古墳の案内標識があります。そこを右に折れて進むと馬越集会所の横に宮西古墳が姿を表します。背後の森の中にもいくつかの古墳を見ることができそうです。ここには12基の古墳があり「馬越北山古墳群」と呼ばれています。奥行きが約7mの横穴式石室も見ることができま。この石室は昭和51年に、時習館高校の生徒たちにより発掘調査されたものです。壁には石の柱が立ち部屋を区分し、天井には大きな石が使われています。



馬越長火塚古墳の横穴式石室
横穴式石室は、柱状の石材で中を仕切って複数の部屋を設けた「複室構造」で、天井石を持たない長い「前庭」をともなっています。愛知県内最大の規模の馬越長火塚古墳はまさしく、6世紀の末葉に造られた穂の国の大首長墓と言えるでしょう。

馬越長火塚古墳

のどかな田園地帯を西に進むと前方にこんもりとした森が見えてきます。ここから約千四百年前の古墳時代後期に作られた馬越長火塚古墳。前方は西、後円が東です。最も高い後円部に登ると古墳の全体像が観察できます。墳丘を歩きながら古墳の表面を見ると、かつては外側を覆っていたたくさんの葺石（ふきいし）があり、はるか昔の立派な古墳の様子を思い浮かべられることでしょう。

横穴式石室の奥行きは約12m。眼が慣れるにつれて巨大な奥壁や天井石が見えてきます。大きな白い石はすべて石灰岩です。埋葬されているのは「国造本紀」にも登場する東海地方の有力者「穂国造（ほのくにのみやつこ）」といわれています。また石室から出土した金銅装馬具、鉄鍔、玉類や



馬越長火塚古墳
【所在地】豊橋市石巻本町紺屋谷(こんやだに)
【行き方】豊鉄バス 豊橋和辻線四ツ谷行き
「馬越」バス下車 徒歩15分
もしくは「和辻」バス下車 徒歩45分

権現山古墳
【所在地】豊橋市石巻本町字別所北入田
【行き方】豊鉄バス 豊橋和辻線四ツ谷行き
「馬越」バス下車 徒歩30分
もしくは「和辻」バス下車 徒歩60分

馬越長火塚古墳から出土した馬具、棘葉形杏葉(きよくようがたぎょうよう)。過度なまでの装飾性が当時の時代性をよくあらわしています。

権現山古墳古墳の一部は現在畑になっていますが、急傾斜の後円部や墳丘を覆った葺石などをよく観察することができます。
時代は古墳時代後期(約1,400年前)

須恵器は、豊橋市美術館に保管されています。出土品からも、当時の権力者の力を垣間みることができそうです。

権現山古墳

豊川市と豊橋市の市境、貯水タンクのある権現山の尾根上に2つの前方後円墳があります。説明看板が立っているところが2号墳で、短く未発達な前方部が古墳の古さ特徴的に物語っています。

さらに尾根上を奥へと進むと1号墳があります。小さな前方後円墳ですが、形状は、はつきりと見て取れるでしょう。墳丘の上の石は角が取れて丸くなっています。これは豊川の川原の石を運んで葺石(ふきいし)にしたものです。前方部の前には広場が設けられ、ここで葬儀のための祀りが行われたと想像できます。

春はすぐそこ。のどかな風景の中、ウォーキングを楽しみながら、古代の浪漫に思いを馳せたいも素敵です。日常の喧噪を離れて、ゆったりとした時間を感ぜられることでしょう。



▲権現山1号墳



馬越長火塚古墳から出土した須恵器



馬越長火塚古墳から出土した玉類

豊橋市美術館 豊橋市今橋町3-1 (豊橋公園内) ☎ 51-2882

豊橋市内の貝塚・古墳・古窯等の遺跡から出土された考古資料を展示しています。

【開館時間】午前9時～午後5時 【休館日】月曜日(企画展開催中の月曜日は祝日の場合は開館し、翌日の休館日となります)

【入館料】一般ギャラリーおよび常設展は無料。企画展については催しごとにそれぞれ異なります。『豊橋市の発行するシルバー優待カード』をご持参いただければ企画展も無料となります。

この特集では、シニアライフを存分に楽しんでいるの方々を取り上げています。ぜひ、自分探しのヒントにしてください。そして少しでも興味をもたれたら、「はじめの一步」を踏み出すきっかけにしてください。



太極拳と気功を組み合わせた
独自の健康増進教室です。

この教室の特徴は太極拳だけではなく、中国に伝わるさまざまな健康法を組み合わせた総論的な心身の健康を養うこと。「自分の健康は自分の力で手に入れる」ことがテーマです。静かゆったりとした運動ですので、誰でもはじめることができます。

プログラムの最初に行われる「按摩功」はリンパの流れを助ける気功のひとつ。両手の指を組んで擦り合わせることで、腕、脚、身体、頭部を押し、揉んだり、擦ったりしながらリラックスしていく健康法です。



次は「練功」といわれる心身調整体操。意識を集中して「気」をめぐらせながら、筋・靭帯・腱や神経系統に刺激を与えます。激しい運動ではないのに「効いている」と実感できるのが「練功」の特徴といわれています。

そして、おなじみの健康太極拳二十四式をし、部分稽古と初心者高齢者向けの無理のない不老拳をします。それから気功の中の気功と言われている養生法「八段錦」を行い収功します。

運動とコミュニケーションの
大切さを実感できます。

生徒さんの数は12名ほど。50代から70代の方が多く、キャリアが12年という女性もいます。開始時間は午後7時30分ですので、会社帰りの生徒さんもちらほら。集まってくる皆さんの背筋が、ぴんと伸びているのが印象的です。

「ここに通い始めて身体がしゃっきりとした」「柔軟性を取り戻しました」「気持ちも前向きになった」「この季節でも薄っすらと汗をかけるのが良いです」「友達がたくさんできて嬉しい」など、生徒さんたちは口々に語ります。

この日は通常プログラムの後に、皆で「気」を分かち合うコミュニケーション

二ヶーションタイムがありました。お互いの肩を擦ったり、足を揉んだり…、帰途につく皆さんの顔が少し高潮しているように感じました。



日本武術整体師・楊名時気功太極拳の小澤千与三先生。小澤先生のテーマは皆に元気を分け与えること。生徒さんの中には、会場に来ることのできない車椅子の方も。座ったまま行える独自の健康運動を考案し、ご自宅まで出掛けて指導。効果もあられ、要介護から支援へと機能回復されているとお話してくださいました。



会場：三川地区市民館 大岩町東郷内111-1
定例会：毎週木曜日 午後7:30~9:00 月会費:2000円
●お気軽にご見学ください。

和軸会
わが国独自の伝統文化を
ゆつくりと楽しんでいます。

軸装とは、紙や布に描かれた書画の保存と鑑賞を目的として、裏打ちや縁取りなどを行い、掛け軸の形に仕立てる技法。鎌倉時代に中国から伝わり、日本の匠により独自の形状を完成させていった伝統文化のひとつです。

「和軸会」では10名ほどのメンバーがこの軸装を楽しんでいます。先生にお話を伺いました。「最近では床の間がない家も増えているので、リビングや玄関、廊下など、洋風、和風を問わずインテリアとして自由に掛けてほしいですね。ご自分で描いた絵や書なら申し分ありませんが、好きな絵をコピーしたりお洒落な手ぬぐいを表装して



も素敵です。また、専用の布地は若干値がはりますので、洋服や古い着物などの生地を利用してかまいません。二週間に一度の会なので三ヶ月ほどかかりますが、皆さんゆつくりと制作を楽しんでいます。



右)濱脇先生

創る、飾る、選ぶ…。
愉しみ方もさまざまです。

生徒さんたちにもお話を聞いてみました。「書を習っているので、自分の作品をきれいに軸装したい」と思っていました。でも、プロの方に頼むのはお金もかかるし、私の拙い書ではちょっと気がひける部分もありますから…。自分で軸装できるようになれば一石二鳥ですね。「今使っている布は、掛



また、名古屋に軸装の専門の間屋さんがあり、そこに買い物に行くのも楽しみのひとつという方もいらつやいました。仕上がりを想像しながら、布の色柄を選ぶのも楽しい作業ですね。

メンバーの皆さんは手を動かすときには真剣な表情で、時にはにこにこ談笑しながら思い思いの作品を作っていました。

け軸専用の布ではなく、お茶の先生そのまた先生の形見の着物なんです。小柄な方だったので丈も短くほころびもあつたので着られませんでした。そこで掛け軸の布として使うことに。色紙を飾れるようなものを作っている最中ですが、何枚もできるので、お茶の先生にもプレゼントするつもりです」という生徒さんも。



和軸会の皆さん
「和軸会」は、中部地区市民館にて、毎月第1・第3木曜日13:30~15:30に開催。月会費:500円



●濱脇先生の掛軸教室は、和軸会の他、掛軸同好会を中部地区市民館(第2・第4金曜日13:30~15:30)で開催しています。



知的好奇心を満たすことが若さの秘訣！春風に誘われて、コンサートやイベント等にお出かけしませんか？

(財)豊橋文化振興財団 イベントスケジュール イベントのお問合せ ▶ (財)豊橋文化振興財団 TEL.0532-61-6145

| イベント名 | 日時 | 会場/チケット発売 | 入場料 |
|--|---|--------------------|--|
| 豊橋をHAPPYにしてくれる音楽家たち 根津理恵子(ピアノ) ショパン/幻想即興曲Op.66他 鈴木康史(チェロ)海老原千春(アコーディオン)村松知世子(サクソフォン) 平野花子(ハープ) パッサ/無伴奏バイオリンパルティータ第2番よりシャコンヌ他 | 共催 豊橋市 2月25日(土) 15:00開演(開場14:30) 3月 3日(土) 15:00開演(開場14:30) 3月10日(土) 15:00開演(開場14:30) | 豊橋市民文化会館ホール 発売中 | 全席自由 一般1,000円 高校生以下500円 (一回券) 託児サービス◎予約制一人500円(各公演1週間前までに豊橋文化振興財団事務所までお申込み下さい) |

東三河エリア イベントスケジュール (問) お問い合わせ (㊟) チケット一般発売日

| イベント名 | 日時 / お問い合わせ | 会場/チケット発売 | 入場料 |
|---|---|------------------------|--|
| 子供も大人も楽しい音楽の世界へ！ | 2月12日(日) 14:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000 | 一宮生涯学習会館 (㊟) 発売中 | 一般 1,000円 (当日券1,500円) 中学生以下 500円 (当日券 700円) |
| オールディーズカーニバル | 2月18日(土) 15:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000 | ウィンディアホール (㊟) 発売中 | 1,000円 (当日券1,500円) |
| 家庭の日コンサート 「菜の花コンサート(吹奏楽)」 | 2月19日(日) 14:00~ (問)田原市教育委員会生涯学習課 ☎ 0531-23-3531 | 田原市渥美文化会館 文化ホール | 無 料 |
| 第11回フロイデン ノイエズコンサート 足助のかじやさん・オンステージ フォークなひととき | 2月23日(木) 19:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000 | フロイデンホール (㊟) 発売中 | 500円(飲物・お菓子付き) (当日券 飲物付き) |
| お伽草紙/戯曲 出演:劇団うりんこ | 3月4日(日) 15:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720 | ハートフルホール (㊟) 発売中 | 一般 3,000円 (当日券3,500円) 学生 2,000円 (当日券2,500円) |
| 財団法人地域創造 公共ホール現代ダンス活性化事業 舞踏・田村一行(大駱駝艦) | 3月17日(土)・3月18日(日) 15:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720 | ハートフルホール (㊟) 発売中 | 一般 2,000円 (当日券2,500円) 学生 1,000円 (当日券1,500円) |
| 第12回フロイデン ノイエズコンサート ショパンの名曲をあなたに 出演 高木克子(ピアノ) | 3月22日(木) 19:00~ (問)フロイデンホール ☎ 0533-78-3000 | フロイデンホール (㊟) 発売中 | 500円(飲物・お菓子付き) (当日券 飲物付き) |
| New Artists Fes. 2012 | 3月24日(土)・3月25日(日) (問)新城市教育委員会文化課 ☎ 0536-23-7655 | 新城文化会館小ホール・ 展示室 | 料金未定 |
| 第85回あったかハートのコンサート 重厚なる響き ~中低音の魅力~ | 3月29日(木) 19:00~ (問)ハートフルホール ☎ 0533-76-3720 | ハートフルホールロビー (㊟) 発売中 | 500円(飲物・お菓子付き) (当日券 飲物付き) |

豊橋市自然史博物館

展示情報 平成23年度 新しく博物館にきた標本展
2月18日(土)~3月31日(土)

解説会 学芸員とおしゃべりタイム「化石にさわろう」
3月10日(土) 13:30~14:00 参加無料 申込不要

見学会 収蔵庫たんけん「鉱物・岩石標本」
2月11日(土・祝) 13:20~14:00 参加無料 申込不要
※定員30名(先着順)
●博物館の収蔵庫に保管されている未公開資料が見学できます。

豊橋市美術博物館

企画展 収蔵品展「平川敏夫と大森運夫」
2月11日(土)~3月18日(日) 観覧無料

市民ギャラリー 2月 7日(火)~2月12日(日) 観覧無料

- 「旅のつれづれ(ミャンマー)」山本富司写真展
- 千切会 会員作品展
- 呉炳学 個展
- 東三河押花アート倶楽部 作品展

豊橋市視聴覚教育センター 豊橋市地下資源館

企画展 視覚トリックの世界 ~3月31日(土)
【実験ショー】目のさっかく?パート2 参加無料
2月5日(日)~3月25日(日) 毎日曜日・祝日の11:50~、14:20~

「おもしろサイエンスの日」2月26日(日)、3月25日(日) 13:00~15:00
ボランティアと簡単な工作や科学あそびを体験します。 参加無料

天文イベント 星空観望会 2月25日(土) 18:00~20:00
場所:地下資源館屋上 参加無料 定員60名 夜空に輝く星を
観望しよう!
※事前申込必要 ※中学生以下は保護者同伴 ※中止の場合は16:00に決定し、ホームページにてお知らせします。

穂の国・豊橋ハーフマラソン
3月25日(日)
一般ハーフマラソン大会です。
対 象 16歳以上
定 員 4000名 費 用 3500円
問合せ 教育委員会スポーツ課 ☎ 51-2867

鬼 祭
2月10日(金)・11日(祝)
国の重要無形民俗文化財に指定されている天下の奇祭です。
問合せ 安久美神戸神明社 ☎ 52-5257

うめまつり
1月下旬から3月上旬
28種、約400本の梅が植栽されており、約1ヶ月間鑑賞できます。
問合せ 春まつり実行委員会 ☎ 51-2430

さくらまつり
3月下旬から4月下旬
市民茶会など各種行事が行われます。
問合せ 春まつり実行委員会 ☎ 51-2430

川柳で、脳活性化!

第五回は「冬景色」をテーマに川柳を募集いたしました。優れた投稿作品をご紹介します。

もう一度みたい故里の冬景色
澤田八重子様

大池は鏡を逃れた鴨の列
田中博士様

真っ白な愛犬雪とかくれんぼ
田中和子様

稲架がけに肩丸出しのお大根
酒井名恵子様

川端のトンネル超えたら冬景色
鈴木武様

次回(第六回)のお題は『花』です。

【ハガキ裏面】
●●● 川柳作品
氏住 名所
【締め切り】
平成24年5月11日(金)

ふるって応募を!

※応募多数の場合はアクティ編集部が選定させていただきます。ご了承ください。

TOPICS 地区市民館は趣味や生き甲斐に出会える身近な施設です。

中部地区市民館 豊橋市東松山町23(中消防署6階) TEL.53-0638
開館時間: 9:00~21:00 休館日: 月曜日、12/29~1/3

市街地を見下ろす6階にある地区市民館 近隣の皆さんの憩いの場所です。

中部地区市民館は豊橋市中消防署の建物内という珍しい立地。6階にありますので眺望は抜群!市街地を見下ろす夜景もきれいです。

利用者はやはりこの地域の人々を中心です。年間60代以上の方を中心に3万3000人程の市民に利用されています。駐車場は数台分ありますが、徒歩や自転車、公共交通がベターです。

図書スペースはオープンフロアで、特に勉強室は設置されていないのですが、試験期間になると学生さんたちでいっぱい。やさしい温度の冷暖房と集中できる環境が人気です。また、毎月第2

土曜日の11時からは「読み聞かせ講座」も開いており、小さなお子様連れのご家族で賑わいます。

昨年の地区市民館まつりでは、日頃の成果を發揮した作品の展示をはじめ、歌や踊り楽器演奏等が披露されました。また無料のおしるこサービスも好評でした。

23年度は館の講座として「陶芸教室」や「薬膳料理教室」「幼児ふれあい教室」「高齢者セミナー」などが企画されました。24年度も多彩な講座を開設する予定です。ぜひご利用ください。気軽なカルチャーに参加して、趣味と友人の輪を広げましょう。

広々としたフロアの奥には料理実習室や和室、大集会室等があります

似顔絵同好会
フラダンス
コカリナ