

# 勇壮な火祭り

## 大護摩供養

### ＝ 十市石土神社大祭 ＝



▲ 大勢の信者でにぎわった大護摩祈願祭  
▼ 煩惱を消し生まれ変わる——火渡りの儀



伊予の石鐘神社を奥の院と見え、前の宮と呼ばれる十市石土神社。この大祭が七月一日から十日まで開かれました。  
六日は、メインの大護摩祈願祭が行われ、県下各地から修験行者や信者らが訪れ、日ごろ静かな境内は、大変な賑わいとなりまし

た。  
この神社は、続日本後記の中に「承和八年（八四一）、土佐美良布神社、石土神社を官社にする」とあり、今から約千二百年ほど前からある由緒ある神社。  
午後一時過ぎ、ホラ貝の音の響

きとともに、いよいよ大護摩供養。装束に身を包んだ修験行者が、儀式に従い道場を清め、火がつけられました。錫杖（しゃくじょう）の響く中、白煙が境内を包み込むと、間もなくぱつと赤々とした炎が燃え上がり、修験行者がその炎の中に、それぞれ信者の願いを書いた護摩木八千本を、一つ一つ投げ込みました。

そして最後は火渡りの儀。まず、気合いとともに修験行者が渡ると、一般信者もその後にくまきま。これは「自分の身体を焼くことによって、一切の煩惱やけがれを消し、清浄な体として生まれ変わる」ことを、意味するそうです。  
この日は、梅雨休みの猛暑でしたが、信者の方や見学者は、勇壮な火祭りに見入っていました。

食生活の改善から健康づくりを進めよう——と、今年度新たに「食生活改善推進教室」がスタートしました。  
これは、地域において正しい食生活の指導を進める、食生活改善推進委員を育成し、広く市民の健康づくりを旨とするもので、受講者は市内各地区から五十二人の婦人が選ばれています。  
今年度の教室は、六月から来年三月まで十回に分かれ、栄養教育や料理講習など豊富な内容となっています。  
初日の六月二十七日には、市役所大会議室で約四十人が出席し開講式が開かれ、その後、中央保健所長関一夫氏の「病氣と食生活」



## 正しい食事で健康づくり

### 食生活改善教室スタート

と題しての講演を聞きました。

講演では——

健康づくりの基本は、食事、運動、休養をバランスよく、生活の中に組み立てていくことです。なかでも食生活は基本になるもので、成人病予防にも大きな影響を持っています。

今、私たちの回りにはたくさん食品が出回っていますが、栄養的には片寄りがちです。そんな環境の中で、子どもたちはまさに成人病の予備軍とも言われます。

お母さん方は、早い時期に、発育盛りの子どもたちに、しっかりと食習慣を身に付けて上げることが大切です。

病氣と食生活との深い関係を理解し、この十回の教室を学んだことを、一つでも多く、地域、家庭に持って帰り、実践して欲しいと思います。

講演後、参加者からは、積極的に質問も行われ、健康づくりに対する意欲もうかがえました。来年三月までの長い期間ですが、市民の健康づくり推進に皆さん頑張ってください。