

比企一族ゆかりの地 ～東松山市～

平治の乱（1156年）で源氏方に勝利した平清盛（平氏）は、源頼朝を捕らえて伊豆の国に配流しました。

頼朝は伊豆に流されてから約20年間の長きにわたり流人生活を送ることとなりますが、これを支えたのが源氏の家臣であった比企一族でした。頼朝の乳母であった比企の尼（比企尼）は武蔵国比企郡から物心両面での支援を続け、後に頼朝が平家打倒の声をあげる原動力となり、平清盛亡き後の平氏を倒し、鎌倉幕府を成立させることに大きく貢献したと言われています。

比企一族を継いだ比企能員は、娘の若狭の局を二代將軍源頼家に嫁がせるなど幕府内での権力を強めていきますが、建仁3年（1203年）、それに危機感を抱いた北条氏に攻められ、比企一族は滅亡してしまいます（比企能員の乱）。その後、北条氏は二代將軍頼家をも暗殺してしまいましたが、頼家に嫁いだ若狭の局は比企郡大谷（東松山市大谷）に逃れ、夫である頼家の菩提を弔ったと言われている。今でも東松山市の北部「大谷地区」を中心に比企一族にまつわる伝説や伝承、史跡が多く残っています。

比企一族が残した歴史を訪ねてみよう

世界第二位のウォーキングイベント日本スリーデーマーチが開催されるウォーキングのまち東松山市には、市内を巡るウォーキングコースが設定されています。

「大谷伝説の里コース」では、比企の尼が庵を結んだといわれる比丘尼山や源頼家の位牌が伝わる扇谷山宗悟寺など、多くの伝説の地を巡ることができます。

「岩殿観音森林浴コース」では、比企氏が深く帰依し、頼朝の妻・北条政子（はつねまさこ）が守り本尊としたと伝わる坂東札所十番 厳殿山正法寺や比企能員の菩提を弔った「判官塚」を巡ることが出来ます。往時に思いを馳せながら訪ねてみてはいかがでしょうか。



立派な山門と大きなお堂が特徴的な曹洞宗の寺院で、古くから地域の人々に親しまれています。境内には比企一族顕彰碑が建てられています。



約1300年の歴史を持つ古刹は今でも多くの人々の信仰を集めています。秋には周囲の山々が色づき、境内の大銀杏の紅葉が参拝者を迎えます。

11月号は畠山重忠・木曾義仲ゆかりの地、嵐山町にバトンをつなぎます

東松山市ウォーキングコース

むし嵐れ

らんらん健康教室に参加しませんか

町では、『歩く（有酸素運動）』『鍛える（筋力トレーニング）』『食べる（バランスの良い食事）』をポイントとした健康づくりを推奨しています。日頃の健康づくりにワンプポイント加えてみませんか？

コバトン健康マイレージ『らんらんポイント』も付与します。（教室参加1回につき1ポイント）

身体づくりコース（定員20人）

身体バランスを整えるストレッチや自身の体調に合わせたご自宅でも簡単にできる運動を行います。

リズム体操コース（定員20人）

懐かしい音楽に合わせて身体を動かし、心身ともにリフレッシュします。

申込み

10月12日（火）～22日（金）

※昨年度参加者は10月13日（水）から申込み開始

お好きなコースをひとつ選んでください。先着順、定員になり次第締め切ります。

対象者 町内在住18歳以上の方

*高血圧症など持病のある方は医師と相談のうえお申し込みください。

申込み・問合せ

健康いきいき課 ☎59-6911

講師紹介 = 運動教室 =

身体づくりコース

健康運動指導士 遠藤良江 氏

楽しく、無理せず、競争せず、いつでもどこでも簡単にできる体操です。毎日の生活の中に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。

リズム体操コース

健康体操指導士 内田和代 氏

音楽を楽しみながら、心と身体を動かしましょう。ストレッチで身体をほぐしながら有酸素運動をします。懐かしの名曲を使っの簡単な運動は大人気です。

リズム体操コース		
場所：役場町民ホール 時間：10時～11時30分		
月 日	内 容	講 師
11月11日（木）	運動教室	健康体操指導士
11月18日（木）	栄養・食事教室	管理栄養士
12月9日（木）	歯科・口腔教室	歯科衛生士
12月23日（木）	運動教室	健康体操指導士
1月13日（木）		
1月27日（木）		

※1 11月の教室は場所が変更となる可能性があります。

※2 緊急事態宣言が発令された場合、教室の開催を見合わせます。

※1※2の場合、対象者にはご連絡します。

アルコール消毒や換気等を行い、感染予防に努めて教室を実施します。ご協力をお願いします。

身体づくりコース		
場所：役場町民ホール 時間：10時～11時30分		
月 日	内 容	講 師
11月12日（金）	運動教室	健康運動指導士
11月19日（金）	栄養・食事教室	管理栄養士
12月10日（金）	歯科・口腔教室	歯科衛生士
12月24日（金）	運動教室	健康運動指導士
1月14日（金）		
1月28日（金）		

講師紹介 = 歯科・口腔教室 =

歯科衛生士 持田昌代 氏 武政さおり 氏

歯周病はお口の中だけでなく、全身にも影響を及ぼします。歯周病予防のための正しいお手入れや、口腔機能を向上させる体操を紹介いたします。楽しいゲームなどで口腔機能向上をめざし、いつまでもおいしく食べて楽しく暮らしましょう。

講師紹介 = 栄養・食事教室 =

管理栄養士 角田津英子 氏

「人生100年時代」という言葉を最近よく聞きますね。健康な人生を楽しく生活するためには、食事はとても大切です。栄養バランスを考えていきましょう。

●昨年度の報告

38名と多くの方にご参加いただきました。コロナ禍でどこにも行けず、教室に参加することでリフレッシュになったとの声も聴かれました。