

寺町界隈

'98
Vol.30
10・11月号

Pick up teramachi

コーナー

大人のためのオススメCD
シェフの晩飯

秋の夜長と心地よい眠りに関して
インフォメーション
まちづくりインフォメーション
商店会インフォメーション
お知らせ



下ごしらえができた白かぶを
容器に入れ、ひたひたになる
まで甘酢を入れる。
冷蔵庫に入れとけば、3週間
くらいOK
翌日からOK



大人のためのオススメCD



1年7ヶ月という長期間を費やして
制作されたニュー・アルバム「さくら」
は、サザンオールスターズが自
らタブーに挑んだとも言える興味深
い作品に仕上がりました。先にリリ
ースされた4枚のシングルを聴いて
カップリング曲との曲調の差、開き
に「オッ!!」と感じた方も多いか
と思います。まさに「陰と陽」のよ
うに「表裏一体」となっていた所に
サザンの新たな方向性、テーマが隠
されているのです。

提供/シングルレコード

Pick up teramachi

寺町サミット報告

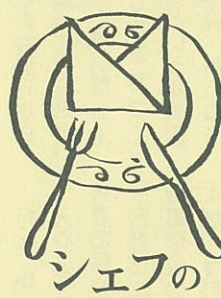
in大野市

核施設南棟

平成11年6月オープン

核施設北棟

平成12年夏グラウンドオープン



白かぶの甘酢

- ①白かぶをうすく切る(切り方は自由)
- ②①のかぶに適当な塩をかける(少ないよ
り多めの方が良い)
- ③10分〜15分おいて、よく水洗いをする
(よく洗う)
- ④少量つゆ手でよくしぼる(水けのなくな
るよう)

☆簡単甘酢のつくり方
さとう・酢2の割合で透明感がでるまで
よく混ぜる。

シェフの
晩飯
簡単がいちばん
提供/更科

秋の夜長と心地よい眠りについて

「眠れない…」という訴えで相談にこられる方がけっこうあります。また、肩こり、頭痛、イライラ、高血圧、糖尿病^①など様々な状態で相談にこられる患者さんの8割くらいは眠りが浅い、寝付きが悪い、途中でめがさめる、寝た感じがしない等の感想を持っていらつしやいます。こういった場合、体調や精神状態(イライラ、不安感、落ち込み、ものが気になる等)の不調によって眠れなかつたり、眠れないためによい体調や精神状態が悪くなつたりで、まるで鶏と卵のような状況です。眠れないということは身体的にもつらく、精神的にもかなりの負担になるので、どういった状況でも(病気がどうかに関わらず)気持ちのいい眠りを手に入れることはとても大切なことだと感じます。

さて最近、健康雑誌や関連のTV番組などで健康に関する知識も豊富になっていきます。リラックス法に関しても関心が高いので、気持ちよく眠れる方法については、皆さんよくご存知と思いますが今回は、眠りについて、と気持ちのいい眠りのために自宅でできることについて書こうと思います。

必要な睡眠時間

睡眠には周期があります。15時間が単位でこれが3周期あればOKです。ただし個人差があるので必要な睡眠時間は5時間〜9時間くらいと様々です。しかし、長い時間眠っても深い睡眠(ノンレム睡眠)のなかでも深いものの量は長くなるわけではありません。長く眠る人はレム睡眠(夢を見る睡眠)や浅い睡眠が多くなっているのです。長く眠る赤ちゃんはレム睡眠の率が大人の倍以上、幼児も15倍くらいはあると分かっています。この様に年齢によっても必要に

なる睡眠の質も量も変化していくようです。自分にあった睡眠の量は一人一人違いますし、年齢によっても変化していきます。

眠りやすい温度

体温が下がりが気味の方が眠りやすいので、寝る前にお風呂に入る場合は、ぬるめのお湯で半身浴(おそめつゆまで湯にはいる)で時間をかけて身体を暖めると良いでしょう。足先の冷える様な人には特におススメ。熱いお湯に入ると暖まりすぎるとかえって逆効果です。また、室温も高すぎると眠りにくいものです。

眠りをじやますもの

コーヒーやお茶を寝る前に飲むのはあまり良くありません。タバコやアルコールも鎮静作用のある反面、覚醒作用もありますから注意が必要です。

眠りと日の光

体内時計というのがあります。体内時計では、人間の身体は25時間周期にセットされていて、ほつておくと毎日1時間ずつずれてしまつていきます。つまりともと夜更かしは得意なわけですが、しかしこれを続けていると生活のリズムは狂い、不眠のもとになります。体内時計を調整するには自然光が一番。朝、日の光(曇り空でも十分)をあびると良いでしょう。逆に、夜にあまり明るい光をあびると体内時計は狂つて眠り難くなります。これが困って昼夜逆転になると体調も著しく損じてしまつて可能性がなくなります。

最後に、眠れないこと自体にとられすぎないこと(と)いって難しいのですが、場合によっては医者の手を借りてみるのも良いでしょう。でもその前に、さつきお話ししたことを試してみれば如何でしょうか。

寺町のまちづくりを考える会事務局 TEL21-3461 FAX兼用



寺町界隈のマスコット

みんなきいてよ インフォメーション

まちづくりインフォメーション (松江市)

街なみ環境整備事業につきましては、昨年の万代町に続き、和多見町と北寺町が十月に「まちづくり協定」を締結され、市長によりまちづくり協定が承認されました。来年度は、事業計画書を作成する予定です。

和多見町と北寺町の間にある道路(善導寺横丁)の整備につきましては、九月十四日(月)に地元説明会を開催し、そこで出たご意見を参考に現在計画を修正してまいります。早ければ十一月末頃から工事をしたいと考えています。

共同建替えにつきましては、要望書の提出以降、松江市としても推進する立場から国、県等関係部署と協議を行い、十月二十日に回答を行いました。今後は、地元の計画に対する熟度を更に高めていただき、計画実現へ向け協議して取り組んでいきたいと考えています。

商店会インフォメーション

(協松江駅本通り商店会)

①10/19(月)〜30(金)まで、マール放送で1日24回松江駅本通り商店会の情報提供の実験放送が始まりました。今後、更に検討して、12月下旬に再度行う予定です。

②商店会と一畑パート、サティを結ぶ無料の買物バスが12月12日(土)より運行されます。当地区は「松江やよいさん向かい」「中村茶舗さん前」「三英堂さん前」の3カ所が専用停留所となります。(予定)



お知らせ

(寺町のまちづくりを考える会)

日時 平成10年11月26日(木)
午後7時〜9時
場所 スティックビル 5階

将来、東林寺さんが移転された跡地のあり方や、寺町地区の歩行者にやさしい道づくりについて、まちづくりの会として提案をしたいと思えます。みなさんもアイデアを会までお寄せ下さい。

つきましては、意見交換会を左記の日程で開催いたしますので、どうぞご参加下さい。



TERAMACHI DISCUSSION

文責：錦織恭子(医学博士)
岡山大学医学部卒業後、同産婦人科入局附属病院、日本鋼管福山病院、国立岡山病院、岡山中央病院などに勤務。岡山大学医学部大学院卒業後現在、九州大学心療内科研修生となり、松江市内佐々木医院に勤務。
横山三男名誉教授主催のAROMAセラピー学会評議員。
三隈リハビリテーションカレッジ非常勤講師。

寺町サミット 報告

寺町サミットは、正式には「寺院群都市会議」といいます。寺町を有する全国7都市（飯山市、金沢市、岐阜市、上越市、高岡市、松江市、大野市）が順番に



サミットを開催しています。昨年は福岡市、今年は福井県大野市。そしていよいよ来年は松江市が開催地です。私たちの街がテーマになってサミットが開かれるということ、

長が「寺町」の現状やまちづくりについて順番に発言しました。我が松江市の宮岡市長さんは、○松江市の寺町が市の中心部に位置し、現在は人口の減少や高齢化が進み、地区の活力が低下していること。○それに危機感を持った地元の人達を中心となり、場外舟券売場の誘致を活性化の切り札に、市の同意表明を得て、計画が実際に動き出したこと。○寺町は単に寺のある街というだけでなく、観光資源としても魅力を持っていること。○寺通りの歩道の整備や一方通行化、更に景観の整備を視野に入れて考えていること。各都市によって、市の規模も寺町形成の由来も異なっていますが、寺町の持っている景観を



まちづくりに生かす方策や、サミットをきっかけにまちづくり活動が始まったことなどが報告されました。

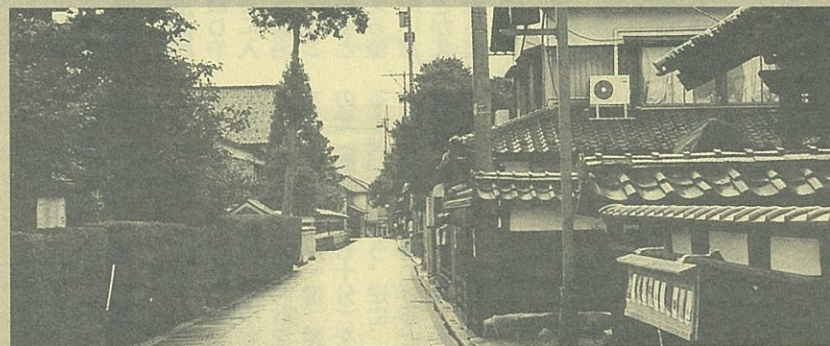
各地でまちづくり活動を行っているグループからも発言があり、錦織さんは他の都市とはひと味違う松江・寺町まちづくりの会の活動について紹介をしました。

夜には、行政関係者と民間のまちづくり活動を行っている人たちそれぞれに分かれて交流会がもたれ、さらに詳しいまちづくり活動の様子や抱えている問題などについて活発な意見が交わされました。その後お酒を酌み交わしながら、和やかな雰囲気の中来年松江市でお会いすることを約束して終会となりました。

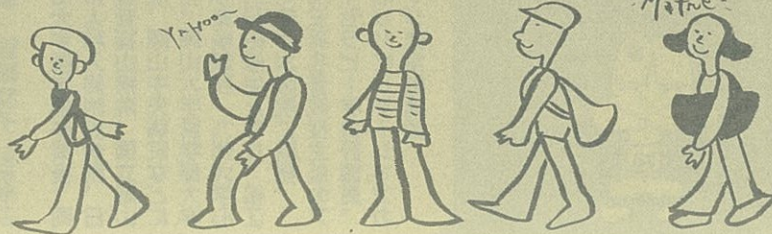
翌14日は、大野市の観光ボラ



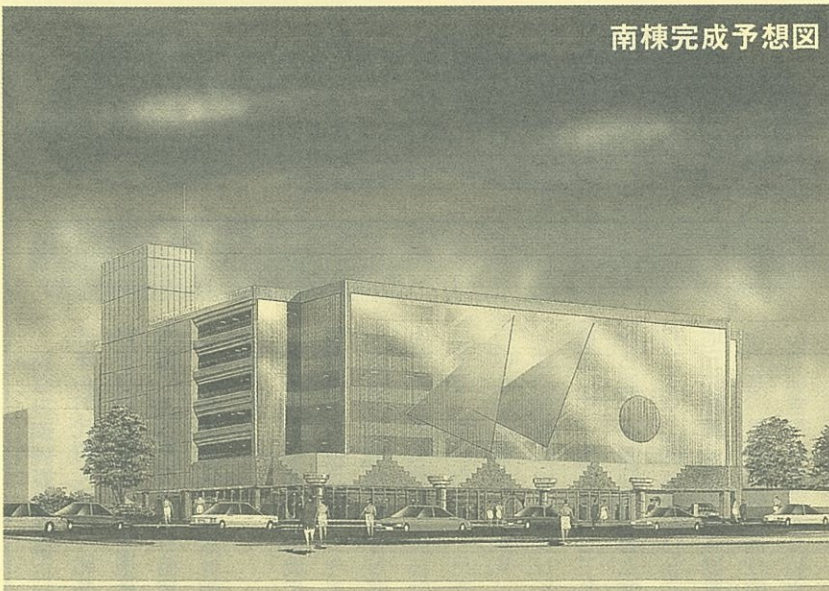
ンティアの方に案内していただき、市内を徒歩で見学しました。落ちついた寺町通りの佇まい、朝市で有名な七間通りなど、こじんまりとした大野の魅力が味わったところです。



来年は松江市が寺町サミットの会場です。私たちの町がテーマです！ みんなで参加しましょう！



南棟完成予想図



核施設南棟 平成11年6月オープン
 旧、映画館跡地（現、平面駐車場）に、来春完成予定です。1階は、集中レジ方式の、食品館。生鮮三品やその他の食品が扱われます。また一部は、商店会会員さんの為の仮店舗用地としても計画しています。2～6階は、約280台の時間貸し立体駐車場となります。

核施設北棟 平成12年夏オープン
 （南棟も併わせ、グラウンドオープン）
 旧、松江やよいの建物を取り壊し、新築オープンです。

1階は、飲食店等。2～3階は公営場外舟券売り場。4階はアイススケートリンクです。1階は、深夜まで営業しますが、家族連れでも安心しておいでいただけるようなテナントと管理を検討しています。また、2・3階と4階の出入口は、配慮して別々のものとなっています。

現やよい駐車場は以前のように時間貸しの駐車場となります。なお、舟券売りの営業は、10～16時位。年間開催日は、今のところ、おおよそ2200～2300日位の予定です。放映されるのは、倉敷市と宮島町のポートルースと報道されています。

北棟完成予想図

