



棕神社の獅子舞

**獅子舞ってなんだろう？**  
獅子舞は、獅子頭をかぶって行う舞のことです。獅子舞の起源はインドといわれ、そこから中国、日本へと伝わったとされます。獅子舞の獅子は、もともとはライオンではないかといわれています。日本の獅子舞は、大きく分けて

**みな**の**歴史**散歩 No.12

**棕神社の獅子舞**

～皆野に古くから伝わる獅子舞～



社会教育担当  
馬場 羽瑠桂

獅子頭(町指定有形文化財)



**秩父地方の獅子舞**  
秩父の獅子舞は、三頭一組(雄獅子二頭・雌獅子一頭)が基本で、胸に太鼓をつけて舞います。秩父では獅子舞を舞うことを「ささら」といいます。ささらとは、花笠役が手に持っている竹の楽器のことです。  
現在、秩父では獅子舞は二十箇所ほどで継承されています。

「伎楽系」と「風流系」があります。「伎楽系」は、西日本に多く、獅子の頭をつけた胴体の幕の中に二人以上の人が入って舞います。一方「風流系」は、一人で二頭を演じます。東北・関東地方に多く、秩父の獅子舞も「風流系」です。獅子舞は、悪霊や病魔を退散させ豊穡を祈願する信仰で、威力ある霊物としての獣を表しています。



**棕神社の獅子舞**  
毎年、十月七日に遙拝所(土京諏訪神社)、十月八日に棕神社本祭の神前に奉納されます。  
棕神社の獅子舞は、かつては上郷、下郷組(上郷、下郷連中ともいった)の二手に分かれて継承され奉納されてきました。棕神社の獅子舞の起源や歴史については、明治十五年の大火により文書が焼失したため詳細は不明ですが、鎌倉時代までさかのぼるとされています。桃山時代作と伝わる獅子頭が三頭あり、町指定有形文化財に指定されています。  
棕神社の獅子舞は、秩父地域に古くから継承されている伝統芸能であることから県指定無形民俗文化財に指定されています。

ちょっと  
**保健師からのいいはなし**  
担当：設楽久美子

# 湯船につかる習慣を！

毎日シャワーだけで済ませていませんか？一日の終わりに湯船につかることは健康や美容、そして心にも良い効果があります。

**【湯船につかる効果】**

- **温熱効果**  
体を温めることで血流が良くなり、新陳代謝が促されます。むくみの解消や冷え性の緩和、体温が上がることで、免疫機能が活性化する効果もあります。
- **浮力効果**  
湯船につかると、浮力により体重が通常の約1/10になります。重力からの解放により足腰、背骨、首などへの負担が軽減されます。
- **水圧効果**  
湯船につかることで体は水圧を受け、血液やリンパの流れを活発にし、むくみにも効果的です。
- **浄化効果**  
湯船につかり体温が上がると、皮脂が毛穴から分泌され、汗とともに皮膚の汚れを排出してくれます。
- **リラックス効果**  
少しぬるいと感じるくらいのお湯(38℃前後)に20分くらいつかること

で、副交感神経が刺激され、心身ともにリラックスできます。また、湯船につかる時間を持つことは、自分をいたわる大切な時間にもなります。

- **睡眠効果**  
体の内部の体温が下がるときに眠りに入りやすくなります。寝る1時間以上前に少しぬるめのお湯につかり副交感神経を刺激し、湯冷めをしないうちに布団に入ると、ちょうど良い具合に体温が下がり寝つきがよくなります。
- **脳の活性化効果**  
朝などに、少し熱めのお湯(42℃前後)に10分くらいつかることで、交感神経が刺激され、頭や体がスッキリします。しかし、熱いお湯はのぼせやすいので気をつけてください。

※脱水を予防するために、入浴の前後にそれぞれコップ1杯の水を飲むよう心がけてください。  
※発熱やケガの直後など体調不良のとき、持病のあるかたは湯船につかるのを控えた方が良いでしょう。医師の指導を受けてください。