

11月8日はいい歯の日

歯の健康を守るには、定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周病などの予防・早期治療が重要です。歯周病は生活習慣と密接に関係しており、特に喫煙は関連性が強く、重症化しやすいといわれています。加齢により、唾液が少なくなったり、飲み込む力が低下すると、歯周病菌が気管に入り誤嚥性肺炎の危険もあります。口腔機能の維持・向上が大切です。普段から、口腔内を清潔に保つ習慣も身につけ、歯周病を予防し、全身の健康を守りましょう。

市では、対象者に歯周疾患検診の受診券を送付しています。ぜひ検診を受けてみましょう。

- 対象者 / 40歳、50歳および60歳の方 (平成29年3月時点)、現在妊娠中の方
- 検診内容 / 問診・口腔内診査・歯周ポケット測定 (上下各3ヶ所)・指導
- 自己負担額 / 300円
- 使用期間 / 平成29年2月28日まで 妊娠中の方は出産当日まで

12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、1988年に制定されました。12月1日を中心に、世界中で啓発活動が行われています。

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) 感染者・エイズ (AIDS: 後天性免疫不全症候群) 患者は毎年増えています。エイズとはHIVが体内で増殖し、病気に対する抵抗力 (免疫機能) が低下する病気です。普段は感染しない病原体にも感染しやすくなり、病気にかかりやすくなります。エイズの根本的な治療法や特効薬はまだ見つかっていませんが、抗HIV薬の多剤併用療法で、病気の進行を遅らせることが可能になってきました。

治療には、早期発見が大切です。感染が心配な方はHIV抗体検査を受けましょう。丹波健康福祉事務所では、12月に毎月2回の定例相談日に加えて臨時検査を実施します。検査日は17ページに記載しています。

エイズについて正しい知識と理解をもち、エイズのまん延を防止しましょう。

ベストリーダー情報 (10月1日～10月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	海の見える理髪店	荻原 浩
1	危険なビーナス	東野圭吾
3	ポイズン・ホーリーマザー	湊かなえ
3	向田理髪店	奥田英朗
5	おおあたり	畠中 恵

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのおきまつり	いむらかずお/著
2	むしたちのうんどうかい	得田之久/文
3	バムとケロのさむいあさ	島田ゆか/作・絵
4	おさるのジョージハロウィンパーティー	M.レイ/原作
4	11ひきのねことあほうどり	馬場のぼる/著



おすすめ図書

一般書

『使いやすい台所道具には理由がある』
野口英世 / 著 誠文堂新光社 [2016.6]

フライパン、鍋、保存容器、下ごしらえの道具、頼りになる調理家電…。数多くの台所道具を試してきたフードスタイリストが自身の愛用品を紹介。使いやすい道具がなぜ使いやすいのかをわかりやすく伝えます。



児童書

『ひっこしをした かばのこカバオ』
森山京 / 作、木村かほる / 絵 風濤社 [2016.6]

かばのこカバオくんは、ひっこしすることになりました。なかよしの友だちともおわかれです。でもあたらしい町には、あたらしい友だちとのあいがまっています。そして、カバオくんはおにいちゃんになつて…。



“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

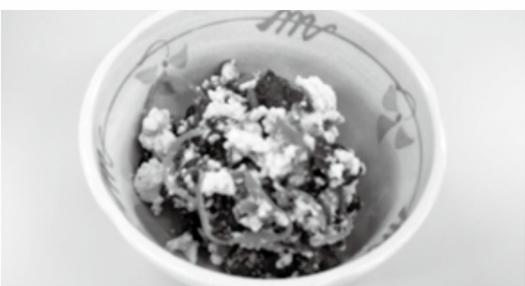
*材料 (4人分)	
ほうれん草	280g
人参	20g
*だし割りしょうゆ	
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ1
*あえ衣	
木綿豆腐	200g
すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ2/5
薄口しょうゆ	小さじ1/2

- *つくり方*
- ① 沸騰した湯に塩を少々入れ、ほうれん草をゆでる。人参はせん切りにし、さっとゆでる。
- ② ①のほうれん草を食べやすい長さに切り、だし割りしょうゆをかけてあえ、軽く水気を絞る。

ほうれん草の白あえ

1人分: エネルギー 89kcal・塩分 1.2g

- ③ 豆腐は沸騰した湯でさっとゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ④ 豆腐の水気を絞り、あえ衣の材料をよく混ぜ、ほうれん草・人参をあえる。



栄養士からの一言

だし割りしょうゆでほうれん草に下味をつける優しい味の白あえです。ごまドレッシングやごまだれであえる白あえも簡単!



歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」83
山論の論理 (2)
水上区有文書の世界・その①



神戸大学大学院人文学研究科
非常勤講師 前田結城

引き続き「享保一三年(一七二八)の山論裁許状」を読んでいきます。

二、検使による「見分」

「検使」として派遣された京都町奉行与力「見分」の結果を讀んでみましょう。「里方九ヶ村」と三原村の証言が記されています。

《里方九ヶ村》の言い分

① 山にかかる年貢「山年貢」を上納しているが、九ヶ村には木・柴(低い雑木や小枝)・肥草(下草)の採れる山がなく、上成松村に属する西中村は山林を持っていない。② 九ヶ村と同じ葛野庄に属する三方村の奥山には今も立ち入っているが、ここは三原村の奥山と一続きの山である。③ 過去の裁許の結果、細見谷・黒見谷の山裾にある三原村の栗林には立ち入れなくなったが、それより上方では木柴・肥草とも採取可能なはずである。④ 三原村・三方村の奥山も、葛野庄全一五ヶ村が木柴・下草とも採取してよい共有地で

あったが、今は下草しか採取できない。誤解が生じた理由は、天和二年(一六八二)の山論の際、裁許の材料とされた絵図のうち、先述の栗林に張られていた「ここでは下草のみ採取できる」という付け札がはがれ、間違つて奥山の部分に張り直してしまったためと思われる。

《三原村の言い分》

① 享保四年(一七一九)四月、「里方九ヶ村」は徒党をなして三原村の山へ押し入り、乱暴を働いた。そのため訴訟し、翌五年、裁許が下された。② 裁許を里方が何度も破るので、その都度訴訟し、警告が下されている。③ 里方がいう「奥山」は、三原村の持ち山である。下草に限って、里方も四月から秋の彼岸にかけての期間のみ利用可としてきた。利用制限つきという点が、三方村の奥山とは異なる。

最大の争点は「三原村内の奥山を『里方九ヶ村』が無制限に利用しうるか否か」のようです。次回はその証言に対する「吟味」の結果をみていきます。

文化財課 (山南庁舎内) ☎ 70-0819