

冬の快眠のコツ

冷え込みが厳しく、寒い冬の夜もぐっすり眠るコツは、寝室の快適な室温と湿度を保つことです。

冬期に人が眠るための適切な室温は16～19度、湿度は50～60%が理想的です。また、布団の中は32～34度が気持ちよく眠れる温度と言われています。

布団が冷えすぎていると温度が上がらず、寝つきが悪くなります。電気毛布や湯たんぽを上手に利用し、就寝前に布団全体を暖めましょう。就寝中、布団の中が暑くなると寝がえりをうって、布団の中の空気を入れ替えて温度を下げます。電気毛布などを一晩中つけていると、睡眠中の体温調節ができずに熟睡できない場合があります。オフタイマーをつかうか、スイッチを消して余熱で眠りましょう。

また、空気が乾燥すると口や鼻の粘膜が乾燥し、のどを痛めたり風邪を引きやすくなったりします。加湿器や濡れタオルで湿度を調整しましょう。

健康課 (水上保健センター内) ☎ 82 - 4567

「検診」こそが最大の特效薬

みなさんはがんの特效薬をご存じでしょうか。それは「早期発見」です。発見が早ければ早いほど、身体面・費用面の負担が軽くなります。がんは、検診を受けることで早期に発見でき、早期に治療することで死亡率が低下します。がん患者の多くは「私は健康に気をつけているので、がんにならない」「なっても治せばいい」と思っていたようです。

しかし、国立がんセンターの推計では一生のうち何らかのがんになる割合は「男性で2人に1人、女性で3人に1人」。平成26年の日本の死亡統計をみると約3人に1人ががんで亡くなっています。

「私は大丈夫」と思わず、年に1回はぜひ「検診」を受けてください。ご家族同士で、大切な命を守るため、検診をすすめてください。

平成29年度の丹波市の健診について12ページに詳しく記載していますので、必ず受けましょう。

中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報 (12月1日～12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	向田理髪店	奥田英朗
3	希望荘	宮部みゆき
3	真贋	今野 敏
3	天才	石原慎太郎

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
2	ぐりとぐらのおきやくさま	中川季枝子/さく
3	クリスマス★オールスター	中川ひろたか/文
4	さむがりやのサンタ	レモン・ブックス/さく
4	びょういんのおぼけずかん	斉藤洋/作



おすすめ図書

一般書

『俳句と歩く』
宇多喜代子/著
KADOKAWA[2016.5]

食のこと、戦争の記憶、失われゆく日本の文化や自然。名句の主題や背景を追究し、俳句の底に見える事象を洞察する。現代俳句界屈指の俳人によるエッセイ。『俳句』の連載を再編集し単行本化。



児童書

『子うさぎジャックとひとりぼっちのかかし』
バーナデット・ワッツ/作・絵 福本友美子/訳
徳間書店 [2015.11]

吹雪の夜、子うさぎジャックと友だちを助けてくれたのは…。キャベツ畑で起きた、動物たちとかかしのふれあいを、繊細でやわらかなイラストで描いた、心あたたまる物語。



“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)	
里芋	4個 (200g)
小松菜	1/2束
だし汁	300cc
みそ	大さじ1強
ゆずの皮	お好みで

つくり方

- ①里芋の皮を厚くむき、一口大に切って、水に浸す。
- ②小松菜を熱湯で色よく茹でて、3cmの長さに切る。
- ③鍋に里芋とだし汁を入れ、里芋が軟らかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。
- ④③に小松菜を加えてひと煮し、器に盛り、ゆずのをのせる。

小松菜と里芋のみそ煮

1人分: エネルギー44kcal・塩分0.7g



栄養士からの一言

里芋のぬめり(ガラクタン)には、消化促進、潰瘍予防などの効果があります。皮がむきにくい里芋。よく洗って乾燥させると簡単にむけますよ。



歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」85
幕末の助郷問題と水上村
水上区有文書の世界・その⑬

神戸大学大学院人文学部研究科
非常勤講師 前田結城

「助郷」とは、宿駅の負担を宿駅周辺の村々に補完させる役のことをいいます。幕末は、長州征討などの内戦・内乱によって大名や公家の公的な交通量が激増した時代でした。東海道や中山道などの街道沿いの宿駅は、幕府・藩のサムライや公家の通行のため、過重な支出や労働を押しつけられました。その負担を少しでも緩和させるために取られた措置が「助郷」です。水上区有文書には、慶応二年(一八六六)に東海道中大津宿(現滋賀県大津市)の役人が、水上村ほか五カ村へ助郷役を課す触書を届けに来たことに関する史料があります。史料によれば、慶応二年五月二十二日、大津宿の役人が水上郡に到来し、水上・石負(生)・横田・氷間下・南油良・北油良の各村へ「水上村庄屋宅」まで集会をしに来るよう領主からの用件を伝える「回状」を回しました。(五三九―二番史料) 集会では、大津

宿役人より村々へ、助郷役を課すことが伝達されたのだと思われま。村々は即日、拒否する覚書(五三九―一番史料)を大津宿役人に提出しました。拒否の理由には、次のように記されています。「このたび幕府の道中奉行様より発せられた御触書を拝見しました。が、当郷(先述の六カ村)は昔から公用や諸大名・公家の通行がある場合、片町川の川越役(渡河にかんする役)を勤めてきており、伝馬役(公的な人馬の通行を世話する課役)はずっと免除されてきました。よって早急に大津代官所(大津町の支配などをおこなう役所)まで出頭し、お断りを申しあげます。以上」

※カッコ内の注記は筆者によります。また、史料には村々の「物代(代表)」として水上村庄屋傳右衛門と横田村庄屋佐右衛門の名が記されています。この両者が大津代官所に出頭したのでしょうか。幕末の動乱は水上の村々にも少なからぬ動揺を与えたようです。

文化財課 (山南庁舎内) ☎ 70 - 0819