

丹波市集団健診が始まります

5月9日～6月15日の期間、市内6カ所で丹波市集団健診（丹波市国保特定健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査など）を実施します。

申し込みをされた方には、健診日の約3週間前に受診票が届きます。完全予約制ですので、健診日時を確認してお越しください。健診の際は、受診票と健康保険証を持参ください。健診日時に都合がつかない場合は、どなたでも受付できる日時を設けていますのでご利用ください。事前申込みは不要です。

医療機関で丹波市国保特定健診、がんセット検診および婦人科（乳がん・子宮頸がん）検診をお申し込みの方は、5月中旬に受診票などの案内書類が届きます。指定の医療機関を予約し、受診してください。

健診申込みをされていない方は、健康課まで相談ください。

平成29年度 HIV・肝炎・梅毒検査実施

丹波健康福祉事務所では HIV、B型・C型肝炎、梅毒の検査を実施しています。

HIVとは、エイズ（後天性免疫不全症候群）の原因となるウイルスです。B型・C型肝炎は、ウイルス性の肝炎で、慢性肝炎や肝硬変を発症することもあります。梅毒は「梅毒トレポネーマ」という細菌の感染症で、発疹や全身に様々な症状を引き起こします。

いずれも、初期に自覚症状がなく、感染に気づかない場合も多いため、検査を受け早期に治療することが大切です。

- とき／毎月第2・4木曜日 午後1時30分～2時15分 ※要予約
 - ところ／丹波健康福祉事務所
 - 料金／無料 ※証明が必要な場合有料
 - 予約先／丹波健康福祉事務所健康管理課（兵庫県柏原総合庁舎内）
- ☎ 73 - 3765

ベストリーダー情報 (3月1日～3月31日)

一般書		児童書	
順位	本の名前 作者	順位	本の名前 作者
1	あおなり道場始末 葉室 麟	1	はるですはるのおおそうじ こいでたん/ぶん
2	雪煙チェイス 東野圭吾	2	だるまさんの かぐいひろし/さく
3	コンビニ人間 村田沙耶香	3	11ぴきのねこ 馬場のぼる/著
4	希望荘 宮部みゆき	4	春になったらあけてください 増井邦恵/作
5	墨龍賦 葉室 麟	5	そらめくんのほくのいちにち なかやみわ/さく

おすすめ図書

一般書
『自然浴のすすめ 草木の香りで健康づくり』
谷田貝光克 / 著
フレンジランスジャーナル社 [2016.8]

児童書
『わたしがここにいる理由』
片川優子 / 作
岩崎書店 [2016.9]

草木と触れ合う"自然浴"で健康になろう。森林には、ストレス解消や活力増進などの働きがあります。働きの基となる香りを形づくっている精油の特性や作用を解説します。



中学1年生は、世界のはじまり。幼なじみの3人が、新しい学校でばらばらに…。壁にぶつかり、凹んで落ちて、たどりつく場所は。それぞれの場所で新たな一歩をふみだす感動作。



“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもつと食べよう
《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

新じゃがいも	2個
ベーコン	4枚
玉ねぎみじん切り	大さじ4 (40g)
人参	1/6本
ブロッコリー	1/4株
卵	4個
塩	小さじ1/3
こしょう	少量
バター	大さじ1

- *材料 (4人分)**
- ①新じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。人参は皮をむき1cm角に切って、じゃがいもとゆでる。ブロッコリーは塩ゆでしてから細かく切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ②卵は割りほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- *つくり方***

新じゃがいものオムレツ
1人分: エネルギー 231kcal・塩分 1.0g

- ③フライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎと①の具を入れて炒める。
- ④具に火が通ったら強火にして②の卵を流し入れ、円を描くように混ぜる。固まり始めたら火を弱め、ふたをして1～2分蒸し焼きにする。



栄養士からの一言
じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。



歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう 88
村の利害代表者としての
上山治郎右衛門(下)

神戸大学大学院人文学研究科 非常勤講師 前田結城

前回、大新屋・鴨野・稲継の三方村の借金の手数料を要求して、一旦去った僧C・K・黒田治部卿が再訪しました。

上山は、彼らの再訪を無策では迎えません。僧C・K・黒田治部卿と上山との談判は、元治元年(一八六四)年二月八日。上山は翌九日、柏原藩織田家の陣屋を訪ね、懇意の同藩役人数名に、相談しました。

すると、柏原藩士はつぎのようなことを話しました。

『先年、柏原藩に、撰州西宮の某人物が貧窮におよび、京都の公家である九条家の役人を同伴して(金銭目当てに)柏原にやってきた。当藩家老の生駒主水は、九条家役人を介さず、京都町奉行に直接事情を説明した。京都町奉行は、幕府と朝廷の交渉にあたる役職で朝廷の重職の武家伝奏に掛け合い、九条家に直接指示を下した。すると柏原を訪れていた九条家の役人は急ぎよ京都へ送還さ

れた。もし、このうえ黒田が言いつづけたならば、当藩より告発する。京都へ寒中見舞いに伺ったついでに、親類の公家と京都町奉行所、京都市政、朝廷の監視などを勤める幕府の重職である京都所司代へ伝えておく。安心されたい』

これに力を得たのか、上山は、同月一二日に僧Cが再訪した際「もしこの上いろいろ言うならば、京都町奉行所へ何を立てる」などとのべ、彼を追い払いました。

上山は旗本佐野家領三方村(大新屋・鴨野・稲継)の行政統括者でした。彼の身分は百姓一般(被治者)ではなく、武士(治者)。武士の身分の上山が百姓と同じ目線で利害代表者としてふるまい、柏原藩を巻き込みながら村のトラブルに対処しようとしたことは、まことに興味深いことです。

他方で、Kのように混迷の幕末社会の中で「貧窮」した生活を送っていた者たちに心を向ける必要もあると考えます。

文化財課 (山南庁舎内) ☎ 70 - 0819