健康生活
healthy life

問健康課（氷上保健センター内）☎82 - 4567

子どもの睡眠リズムを整えよう！

寝苦しく、暑い季節を迎え「子どもがなかなか寝ない」と悩んでいる方が多いのではないでしょうか。睡眠のリズムを整えるポイントを紹介します。

睡眠リズムの整え方

①朝の習慣：早起き・おひさま・朝ごはんを心がけましょう。早く寝るには早起きが大切。朝日を浴びて、朝ごはんを食べましょう。
②昼間の活動：昼間は、しっかりと体を動かすように遊ばせましょう。
③昼寝の時間：お昼寝は午後３時までに。
④風呂の時間と温度：熱めのお風呂は眠る数時間前までに済ませましょう。眠る直前のお風呂なら、少しぬるめにしましょう。
⑤入眠儀式：好きな絵本を１冊読む、人形におやすみを言うなど、寝る前の行動を習慣づける。

睡眠中に成長ホルモンが出やすくなるなど、成長に睡眠は大切です。リズムを整えましょう！

熱中症を予防しましょう！

「熱中症」は高温多湿な環境下で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることが原因です。体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れます。症状が出る前に、予防することが大切です。

熱中症を防ぐポイント

①水分補給をこまめにする。経口補水液（水１ℓ、食塩１～２ｇ、砂糖 40 ｇ）やスポーツドリンクがおすすめ。
②通気性のよい素材の涼しい衣服を着用し、帽子や日傘で直射日光を防ぎましょう。
③エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。
④二日酔い、風邪気味など体調不良時は回復するまで暑いところでの活動は避けましょう。

湿度が高い、風が弱い時も熱中症になりやすくなります。室内施設での運動時や、暑い室内も注意が必要です。

“たんば”食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
≪今より１ｇの減塩を!≫

なすのごま味噌炒め

1 人分：エネルギー 72kcal・塩分 0.7g

材料（2人分）

なす	中１本
ピーマン	２個
油	小さじ１
白味噌	小さじ２
みりん	大さじ１
すりごま	大さじ１

つくり方

①なすは縦半分のいちょう切り、ピーマンはひと口大に切る。
②フライパンに油を熱し、なすを炒め、火が通ったらピーマンを加えて炒める。
③調味料を加えてよく混ぜ合わせ、味をなじませる。
④仕上げにごまを加え混ぜ合わせる。

栄養士からの一言

なすは７月～９月が旬の野菜です。水分を多く含み、体を冷やす効果があります。
油との相性がよいので、炒め物、揚げ物に向いており、加熱すると軟らかい舌触りになります。ごまの風味と甘い味わいの白みそを使った一品です。

図書館
library

問中央図書館 ☎82 - 7100

ベストリーダー情報（6月1日～6月30日）

一般書

順位	本の名前	作　者
1	恋のゴンドラ	東野圭吾
2	劇場	又吉直樹
3	玉岡かおるの丹波逍遥	玉岡かおる
4	九十歳。何がめでたい	佐藤愛子
5	人魚が眠る家	東野圭吾

児童書

順位	本の名前	作　者
1	そらまめくんとながいながいまめ	なかやみわ／さく
2	バムとケロのそらのたび	島田ゆか／作絵
3	だるまさんの	かがくいひろし／さく
4	わたしのワンピース	にしまきかやこ／えとぶん
5	１０ぴきのかえる	間所ひさこ／さく

図書館カレンダー
８月

日	月	火	水	木	金	土
		□1	2	3	4	5
6	×7	8	9	10	11	12
13	×14	15	16	17	18	19
20	×21	22	23	24	25	26
27	×28	29	30	31		

×印は全館休館
□印は中央・青垣・山南・市島のみ休館

おすすめ図書

一般書

『兵庫県の名字　親から子へ伝えたい我が家のルーツ』
森岡　浩 / 著
神戸新聞総合出版センター [2016.11]

大都市から、日本海側の漁村や瀬戸内海の離島まで、幅広い顔を持つ兵庫県には、さまざまな歴史を背景とした多様な名字が揃っている。名字ランキング１位～ 350 位と名族・名家の名字を紹介する。

児童書

『はじめてのオーケストラ』
佐渡　裕 / 原作
はた　こうしろう / 絵
小学館 [2016.11]

今日は、初めてオーケストラを聴きに行く日。指揮者のパパに「１年生になったらコンサートに招待するよ」と言われ、楽しみにしていた。新しいシフォンのドレスで会場に向かうと…。

歴史探訪

シリーズ ふるさとを見直そう 91

江戸・明治の春日地域と小豆（中）

神戸大学大学院人文学研究科
学術研究員　前田結城

今月は引き続き、江戸時代の春日地域での小豆栽培について、久下金七郎「作もの仕様」（『日本農書全集　二八』農山漁村文化協会一九八二年に所収）からその様子を探ってみましょう。

久下金七郎は、氷上郡棚原村で肝煎などの役職を務めた百姓で、安永元年（一七七二）の生まれ。「作もの仕様」のほか「農業稼仕様」などの農書（農業の手引き書）を書き残しました。「作もの仕様」の成立年代はよく分かっていませんが、天保二年（一八三一）以前と推定されています。（以上、堀尾尚志「解題『農業稼仕様』および『作もの仕様』」）。「作もの仕様」は作物ごとの栽培方法を詳しく説明した書物で「小豆」の項では、次のように説明がされています。

※引用にあたっては、読みやすいように適宜改めました。〈　〉部分は本文では二行書になっています。

一、小豆、土用の三日以前（四月一四日ごろ）よし。畠に小豆ばかり植て見候えども、一向出来申さず。〈綿の端植は凡二寸五歩（分）より深く植ゆるよし。随分杭の宜しきにて、専ら深き方よし。照り績（続）き候節は一夜水に浸し植ゆるも有。又蒸し候て凶しきとも言う、以後其の侭植ゆべし。〉（前掲『日本農書全集　二八』三四九頁より引用）

小豆は四月一四日ごろに植えるのがよく、畑に小豆のみを植えても生育しない。綿の畑の縁に植えるのがよく、約七・六センチより深く植えるのがよいとされます。日照りが続いた年には豆を一夜水に浸してから植えることもあったが、蒸れてよくないので以後はやめたとされます。（前掲書の堀尾氏による現代語訳も参照）。

本書には小豆のほかにもさまざまな米以外の、現金収入を得られる農作物の栽培方法が記されています。ただ、「大納言小豆」という名は出てきません。（次号へ続く）

問文化財課（山南庁舎内）☎70 - 0819