

健康生活 healthy life

睡眠をしっかりとって秋を楽しもう

朝夕、日ごとに涼しくなり、秋の訪れを感じます。秋は、スポーツや読書など、趣味を楽しむのにもってこいの季節です。できるだけ有効に楽しみたいものですね。

ただ、趣味を楽しむあまり、つい夜更かしをしてしまうという人も多いかもしれません。秋は、夏の疲れた体のコンディションを整える必要があります。疲れをとるには質のよい睡眠をとることが大切です。

現代人は忙しい人が多く、土日にまとめて眠るという生活をしている人もいるのではないのでしょうか。しかし、普段スマートフォンやテレビを見たり、なんとなく過ごしている時間はありますか。時間を有効に使って睡眠の時間を確保することで、体を回復させたいものですね。

1日の時間の使い方を見直し、しっかりと睡眠をとりましょう。日中いきいきと趣味に取り組み、秋を楽しみましょう。

問健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

血管の老化を防いで健康的な身体をつくろう

血管は全身に血液をめぐるせ、酸素や栄養を運ぶ重要な器官です。しかし、高血圧・脂質異常・高血糖といった生活習慣病や喫煙は血管の老化を加速させ、血管がもろく破れやすくなったり血液の通り道が狭くなったりします。

死に至ることも珍しくない、脳卒中や心筋梗塞の主な原因は、血管の老化（動脈硬化）です。血管の老化を防ぐために食事や運動に気をつけ禁煙をしましょう。

●食事／一日の食塩摂取目標を守りましょう。成人男性8 g未満、成人女性7 g未満、高血圧の人6 g未満。主食・主菜・副菜、バランスの良い食事を取りましょう。

●運動／ウォーキング、サイクリング、水中運動など有酸素運動を30分以上、週3～4回以上取り組みましょう。

●禁煙／喫煙は、たばこに含まれるニコチンの作用で毛細血管が収縮し、血行が悪くなります。

図書館 library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（8月1日～8月31日）

一般書

順位	本の名前	作 者
1	三鬼	宮部みゆき
2	劇場	又吉直樹
3	潮騒はるか	葉室 麟
4	素敵な日本人	東野圭吾
5	君の臓腑をたべたい	住野よる

児童書

順位	本の名前	作 者
1	アランの歯はでっかいぞわーいぞ	ジャーヴィス / 作
2	すばこ	キム ファン / 文
3	耳の聞こえないメジャー・ガー	ウィリアム・ホイ ナジ・チャーニ / 文
4	チキン!	いとう みく / 作
5	なにがあってもずっといつしょ	くさの たき / 作

おすすめ図書

一般書

『丹野智文 笑顔で生きる～認知症とともに～』
丹野 智文 / 著
奥野 修司 / 文・構成
文藝春秋 [2017.7]

児童書

『マウスさん一家とライオン』
ジェームズ・ドーハティ / 作
安藤 紀子 / 訳
ロクリン社 [2017.5]

39歳で若年性アルツハイマー病になったトップ営業マン。選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道。家族、会社、仲間たちと笑顔を取り戻すまでのドキュメント。



マウスさん一家がピクニックに行ったとき、寝ているライオンを起こして、食べられそうになります。やさしいライオンは見逃してくれました。そんなライオンが人間に捕まってしまうい…。



“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1 gの減塩を!》

材料（2人分）

さつまいも	100 g
切り昆布	3 g
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

つくり方

- ①さつまいもを洗い、1 cm幅のいちょう切りにし、水に5分程さらして水けを切る。
- ②切り昆布は水に浸けて戻す。
- ③フライパンに油とさつまいも、砂糖を加えてふたをし、弱火で蒸焼にする。
- ④さつまいもがやわらかくなったら、切り昆布を加え、しょうゆ、みりんを加えて汁気がなくなるまでじっくり炒める。

さつまいもと切り昆布の炒め煮

1人分：エネルギー 133kcal・塩分 1.0g



栄養士からの一言

さつまいもはビタミンCのほか、食物繊維やカロテンを多く含み、便秘解消に効果的。低温でゆっくり加熱すると甘味が増します。昆布のうま味も加わり、ホクホクしたおいしさを味わえるひと品です。



鴨内遺跡は、縄文時代から平安時代頃まで人が住み続けていたことが分かっています。昭和63年度の部分的な発掘調査で、縄文時代の人の生活痕が見つかり、縄文土器や石器も見られました。これは、氷上地域で初めての発見で、約4000年前には、人が生活していたことが明らかになりました。また、古墳時代の土器が広い範囲で見つかり、集落が展開していたと考えられます。さらに、奈良

丹波市には、いつ頃から人が住んでいたのでしょうか。発掘調査で、氷上町鴨内と横田から、約4000年前の縄文時代の遺跡や土器が見つかっています。また、他の地域では約2万5千年から約3万年前の旧石器時代の石器や遺跡も見つかり、丹波市には、大昔から人が住んでいたことが分かっています。今回は、発掘調査で分かった氷上地域の歴史についてお話しします。



教育文化財課
学芸員 下山文隆・西岡真理

歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう 93
発掘調査で分かった氷上地域の歴史

問文化財課（山南庁舎内） ☎ 7010819

一方、横田遺跡では、縄文時代から室町時代まで人が住み続けていたことが分かっています。鴨内遺跡と同時期の縄文時代の土器をはじめ、弥生時代の竪穴住居跡が複数見つかっています。また、計画して配置された奈良時代の掘立柱建物跡も複数発見されました。近くに同時期の遺跡で、役所の関連施設だと推定されている市辺遺跡があるため、関連する遺構とみられます。また、鎌倉時代の木棺墓なども見つかりました。しかし、室町時代以降は集落跡がみつからなくなり、集落の中心地が別の場所に移ったと考えられます。

時代の土器とともに、鴨内谷川の川原の石が大量に見つかりました。このことから、遺跡の低地の大部分が川の氾濫により、埋没したと考えられています。平安時代の土器なども発見されています。が、人の生活痕などは以降の時代の耕作で削られており、全面調査を行っていないため、詳細は不明です。