

睡眠と日照時間

山の木々も色づきはじめ、日ごとに秋の深まりが感じられるようになりました。朝晩が涼しくなり布団から起き上がりにくくなってきたと感じる人も多いのではないのでしょうか。

私たちの身体は、環境のサイクルを元に体内時計が働き、睡眠時間を定めます。そのため、季節による日照時間の変動が、私たちの睡眠時間に大きく影響を与えることがわかっています。夏は日が昇るのが早く沈むのが遅い、日照時間が長い時期です。冬は逆に、日が昇るのが遅く沈むのが早い、日照時間が短い時期です。日照時間が長くなると睡眠時間は短くなり、日照時間が短くなると、睡眠時間は長くなります。

10月から12月にかけては、日照時間が短くなる季節です。睡眠時間を長くしようと体内時計が働いたため、眠気が出やすくなります。眠気が出やすいこの時期は朝、意識的に太陽の光を浴びて、心と体をしっかり目覚めさせるように心掛けましょう。

健康課 (水上保健センター内) ☎ 82 - 4567

やっぱりいい！ウォーキング

みなさんは運動をしていますか。運動不足を感じる人にお勧めしたいのがウォーキングです。いつでもどこでも自分のペースで体調に合わせて取り組めます。肥満の予防やストレス解消など良い効果がいっぱい！最初は1日10分からでもOKです。ウォーキングを日常に取り入れ、健康長寿を目指しましょう。

丹波市では「たんばすまいるウォーク21」をキャッチフレーズに、気軽にウォーキングに取り組むきっかけづくりをしています。21分間のウォーキングで、80kcalが消費されます。これは、キャラメル4個分のカロリーです。

日常生活に歩く時間を取り入れるには「いつ歩くのか。どこを歩くのか」など具体的にイメージを描きましょう。一日を振り返り、ウォーキングができる時間を探すのもよいでしょう。

また、継続するために、歩数や時間を記録したり、気の合う仲間と一緒に歩くことも効果的です。

中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報 (9月1日~9月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	満月の泥枕	道尾秀介
2	素敵な日本人	東野圭吾
3	か「く」「し」「こ」と「住野よる	住野よる
4	回帰	今野 敏
5	恋のゴンドラ	東野圭吾

児童書

順位	本の名前	作者
1	おばあちゃんすごい！	中川ひろたか/文
2	そらめくのはらっぱあそび	なかやみわ/さく
3	バムとケロのそらのたび	島田ゆか/作・絵
4	むしたちのうんどうかい	得田之久/文
5	時の迷路 [正]	香川元太郎/作・絵



おすすめ図書

一般書

生きる職場  
～小さなエビ工場の人を縛らない働き方～  
武藤 北斗/著  
イースト・プレス [2017.4]

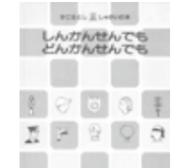
好きな日に働く、嫌いな仕事はやらない。常識外れの働き方の先に、働く人の幸せ、会社としての効率がある。「疑い」「縛り」「争う」ことに抗い始めた小さなエビ工場の新しい働き方への挑戦の記録。



児童書

しんかんせんでも どんかんせんでも  
かこ さとし/著  
復刊ドットコム [2017.7]

世界に名だたる高速鉄道・新幹線。人々の日常の暮らしを支えるゆつくりローカル線。それぞれに大切な役割があるんだよ！



“たんば”食育クッキング

旬の野菜をもつと食べよう  
《今より1gの減塩を!》

材料 (2人分)

しめじ、まいたけ、えのき	各60g
大根	100g
かつお節	4g
A*酢	大さじ1
砂糖、みりん	各小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みつば	10g

つくり方

- ①しめじ、まいたけは石づきを取り、小房に分ける。えのきは石づきをとり半分に切る。
- ②みつばは、2cm幅に切り、さつと茹でて、絞る。
- ③フライパンでしめじ、まいたけ、えのきを乾煎りする。火が通ったら、かつお節を加えてさらに乾煎りする。
- ④大根をおろし、軽く絞り、Aを加えて混ぜる。

焼ききのこのおろし和え

1人分:エネルギー51kcal・塩分0.5g

- ⑤③のきのこを④の大根おろしと和えて、器に盛り、みつばを散らす。



栄養士からの一言

大根はビタミンA、Cや食物繊維を豊富に含んでおり、秋から冬が旬です。様々な調理方法で味わえますが、大根おろしにすると消化を助けます。焼いたきのこを和えたさつぱりとした一品です。



歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」94  
明治二年の井堰関係歎願(上)  
横田・本郷・稲継三か村をめぐる

神戸大学大学院人文学研究科  
学術研究員 前田結城

今回より、水上町・水上区有文書(三十一番史料)を素材として、明治二年四月におこなわれた井堰関係の歎願についてみていきます。使用する有文書は横田・本郷・稲継の三か村で現在の水上町です。

この三か村のうち、稲継は、佐治川(加古川)・柏原川・高谷川、その他水田の溝が扇の要のように合流しており、洪水が起きやすい地形になっています(生郷村志編集委員会編『生郷村志』生郷村志編纂会、一九七六年)。よって、かねてから水はけへの影響をめぐる争論が同地域ではよく起こっていました。また、稲継村と近隣の本郷村・横田村は井堰を共有する「組合」を形成していました。紹介する史料は水上村の村役人が三点の歎願書を書き写した帳面です。その一つを紹介します。

「要旨」横田・本郷・稲継三か村の井堰場において「石普請」(何らかの石造物を構築すること)がおこなわれた。しかしながら、水上村・常楽村・柿芝町は、この石普請が自分たちの村・町の田地に支障を及ぼすものと勝手に思い込み、石造物を取り払った。これは過失であり、弁明のしようもないので、早急に石普請をしないおす。どうかこの件は容赦願いたい。

以上のように容赦を願う嘆願書が、前述の二村一町から、久美浜(久美浜町)・生野(旧代官所、当時は久美浜町)のほかに三田藩・柏原藩・鶴牧藩(現山南町和田に陣屋)・柿芝町などからの出役(出張した役人)宛てに提出されました。次回は残りの二つをみることにします。

【お詫びと訂正】  
七月号にて小豆を植える時期を「四月一四日ごろ」と記しましたが、夏の土用のころと訂正し、お詫び申し上げます。

文化財課(山南庁舎内) ☎ 70-0819