

健康生活 healthy life

あたたかい布団でゆったりとした眠りを

師走を迎え、日に日に寒さが増してきました。せっかく寝ようとしても、布団に入った途端、その冷たさで目がさえてしまい、なかなか寝付けないことはありませんか。

そんなときは、電気毛布や湯たんぽ、布団乾燥機などを利用して、布団に入る少し前から布団を温めておきましょう。ただし、人間は就寝中に体温が徐々に下がるようになっています。布団が暑すぎる状態が続くと、体温のリズムが崩れ、眠りの質が悪くなることがあります。電気毛布などの暖房器具は朝までつけっぱなしにはせず、布団が温まったら就寝前に切るか、タイマーを利用して数時間で切れるようにしましょう。そうすると自然に体温が下がり、ゆったりとした眠りにつくことができます。

特に、暖房器具は、使用方法をよく確認してください。湯たんぽは直接肌にあたると低温やけどを起こす場合があるので注意しましょう。器具を上手に使って、冷えに負けない快適な睡眠の環境を工夫しましょう。

問健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

乳がん・子宮頸がんの検診を受けましょう

乳がんは40歳代後半、子宮頸がんは20～30歳代にかけて急増する傾向があります。乳がん、子宮頸がん検診を必ず受けてください。

平成30年3月31日時点で奇数年齢の人は、検診費用の補助があります。乳がん検診の対象者は41歳以上で、自己負担額は2,100円。子宮頸がん検診の対象者は21歳以上で、自己負担額は1,700円。どちらも75歳以上は無料です。病院によって異なりますが、通常乳がん検診は8,500円、子宮頸がん検診は6,600円かかります。

実施医療機関は柏原赤十字病院、県立柏原病院。子宮頸がん検診のみ三井庄細見医院（春日地域）でも受診できます。補助対象者は、事前に健康課で受診券の申請をしてください。また、婦人科検診無料クーポン該当者には、すでにクーポン券を送付しています。補助制度を利用して積極的に受診ください。

乳がん・子宮頸がん検診の申込期限は、平成30年2月16日までです。申込期限内であっても定員に達した場合は受診できない場合がありますので、早目に申し込みください。

図書館 library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（11月1日～11月30日）

一般書

順位	本の名前	作 者
1	陸王	池井戸潤
2	末ながく、お幸せに	あさのあつこ
3	この世の春	宮部みゆき
4	嵯峨野花譜	葉室 麟
5	マスカレード・ナイト	東野圭吾

児童書

順位	本の名前	作 者
1	そらの100かいだてのいえ いわいとしお/（作）	
2	くろくんとちいさいしろくん なかや みわ/さく・え	
3	マスターさんとどうぶつえん アーノルド・ローベル/さく	
4	いいからいいから	3 長谷川義史/作
5	うみの100かいだてのいえ いわいとしお/（作）	

おすすめ図書

一般書

感じる花

～薬効・芸術・ダーウィンの庭～
スティーブン・バックマン/著 片岡 夏実/訳
築地書館 [2017.8]

なぜ人は花を愛でるのか。太古の時代から続く芸術・文学の重要なモチーフや、グルメ・香水などの娯楽、遺伝子研究や医療での利用まで、花をめぐる文化と科学について解き明かす。



児童書

なきたろう

松野 正子/作・文 赤羽 末吉/絵
復刊ドットコム [2017.8]

なきたろうは、流す涙で稲まで枯らす泣き虫で、天狗までもが困り果てる始末。なきたろうの心の成長を、民話調の語り口で綴った優しい絵本。



“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）

白菜	120 g
にんじん	20 g
きくらげ	3 g
A＊白みそ	小さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
練り辛子	小さじ1

つくり方

- ①白菜は1cm幅に切り、にんじんは千切りにし、歯ごたえが残るようにさっとゆで、水けをしぼる。
- ②きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③材料Aの調味料を混ぜ合わせ、白菜とにんじんときくらげを和えて盛り付ける。

白菜の辛子酢味噌和え

1人分: エネルギー 55kcal・塩分 1.0g



栄養士からの一言

秋から冬にかけて美味しくなる白菜。葉の部分にはビタミンC、芯の部分にはカリウムが多く含まれています。軟らかく煮こんだり、生でシャキシャキした食感を楽しむなど、好みの調理方法で味わってください。



問文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819

「寺に酒を持ち込むな」、「寺での女性の宿泊は禁止」などの数百年前の寺に関する決まり事は、当時の寺の内部と外部との関係を知る上で重要な史料です。決まり事の内、外部の権力者が制定したものを禁制と呼びます。山南地域の慧日寺が所蔵する永昌寺禁制もその一つです（『兵庫県史』史料編中世三に収録）。

一三七五年に特峯妙奇（室町幕府の管領細川持之の弟）が出したこの禁制は、六箇条からなります。興味を引かれるのは、第五条「雖為住持常住、物護不可有受用事」の「物護」という語句です。

「護」は「あざむく」と読むので、訓読は「住持常住たるといえども、物をあざむきて受用有るべからざる事」となります。「物護」とは「偽りの物」という意味でしようか。そうすると「住持（寺の住職）はいつも寺に在るが、偽りの物を（寺の中へ）受け入れて

はならない」の意味になります。つまり、寺の外部から内部への物の移動に関する決まり事と読めます。

歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう 96
読点と史料解釈―
永昌寺禁制第五条をめぐって



神戸大学大学院人文学研究科博士課程 小野塚航一

「寺に酒を持ち込むな」、「寺での女性の宿泊は禁止」などの数百年前の寺に関する決まり事は、当時の寺の内部と外部との関係を知る上で重要な史料です。決まり事の内、外部の権力者が制定したものを禁制と呼びます。山南地域の慧日寺が所蔵する永昌寺禁制もその一つです（『兵庫県史』史料編中世三に収録）。