

春の睡眠の日

中国の詩人の詩「春眠暁を覚えず」は「春の夜は、寝心地がよいので夜明けになってもなかなか目が覚めない」という意味です。日照時間が長くなり、夜が短く、寝過ぎしやすい状態を詠ったものです。

3月18日は「春の睡眠の日」、前後1週間は睡眠健康週間と定められています。睡眠について振り返ってみましょう。

快適な睡眠のための7箇条

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針より

- ① 快適な睡眠でいきいき健康生活
- ② 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
- ③ 快適な睡眠は、自ら創り出す
- ④ 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
- ⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- ⑥ 午後の眠気をやりすごす
- ⑦ 睡眠障害は、専門家に相談

健康課 (水上保健センター内) ☎ 82 - 4567

出前健康教室を実施しませんか

市では「健康寿命日本一」を目指して、地域の公民館などで健康教室を実施しています。健康づくりにぜひご利用ください。

■対象 / 市内在住でおおむね10人以上の自治会や団体、集まりを基本とします。

※老人会・敬老会などは介護保険課に申し込みください。

■内容 / ①運動教室②栄養教室③こころの健康づくり④糖尿病を防ぐ生活・高血圧を防ぐ生活など生活習慣病予防について⑤体組成計測定、血圧測定などの健康チェック

■開催日時 / 平日の1～2時間程度※土日開催は要相談。

■申込方法 / 健康課・各支所に備え付けの出前健康教室申込書を希望日の1カ月前までに、健康課または各支所へ提出して下さい。申込書は市ホームページにも掲載しています。

中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報 (2月1日～2月28日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子
2	九十歳。何がめでたい	佐藤愛子
3	この世の春	宮部みゆき
4	花になるらん	玉岡かおる
5	ねこ町駅前商店街日々便り	柴田よしき

児童書

順位	本の名前	作者
1	いえのおばけずかん	齊藤 洋/作
2	ちか100かいたてのいえ	いわいとしお/作
3	こうえんのおばけずかん	齊藤 洋/作
4	かいけつゾロリはなよめとゾロリじょう	原ゆたか/さく・え
5	そらの100かいたてのいえ	いわいとしお/作

図書館カレンダー
 4月

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

×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

夕暮れもとぼけて見れば朝まだき～ノッポさん自伝～
 高見 のっぽ/著
 岩波書店 [2017.11]



人気番組「できるかな」で、多くの子どもたちの心をとらえたノッポさん。偶然にも子ども番組の主演をつかみ、絶えず新しいことに挑戦してきた自らの人生をふり返る。

児童書

マスターさんとどうぶつえん
 アーノルド・ローベル/さく
 こみや ゆう/やく
 好学社 [2017.8]



天気の良い日はいつも、お気に入りの動物園へ出かけるマスターさん。動物たちもマスターさんが大好きです。そんな動物たちが、大騒動を巻き起こし…。心温まる絵本。

“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!≫

材料 (2人分)	分量
ふき	100g
にんじん	20g
A*酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	4g

作り方

- ① ふきは鍋に入る長さに切って、まな板に並べ、塩を振って板ずりをする。
- ② 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし①のふきを入れて、1～2分ゆでる。
- ③ ②をザルに上げて水にさらし、粗熱が取れたら皮をむき、3cm程の長さに切る。
- ④ にんじんは棒状に切り、ゆでる。

ふきの土佐酢和え

1人分: エネルギー 30kcal・塩分 0.3g

- ⑤ Aを鍋に入れ火にかけ、沸騰直前にかつお節を入れて火を止め、冷ます(土佐酢)。
- ⑥ ふきとにんじんを⑤の土佐酢で和える。



栄養士からの一言

ふきは春から初夏にかけてが旬です。独特の香りとほろ苦さ、シャキシャキとした食感が美味しく、お好みの調理方法で春の山菜を楽しんでください。



歴史探訪

シリーズ「宿直日記」からのぞく夜の新井村
 新井村役場関係史料より

神戸大学大学院人文学研究科博士課程後期課程 出水清之助

柏原町母坪の徳田家に伝わる「新井村役場関係史料」から、明治期の村の具休像をうかがうことができます。中でも宿直について記録した「宿直日記」は、夜の村運営の実態を知ることができ、貴重な史料です。

まず驚くのは、村の役人たちが三六五日、毎日宿直していることです。宿直の時間は、夕方の一七時から早朝の九時までで、一日につき四銭が村から支給されました。村長、助役、収入役ら村の重役が輪番で勤めていました。現在の感覚で考えると、毎日宿直する必要があるので疑問に思いかもしれません。宿直が必要理由は主に次の三点です。一点目は、村の財産や書類の保護のためです。今のような安全対策がない当時は、村役場を狙った強盗事件が発生しました。幸い新井村では、そのような事件は

起きていませんが、金庫や重要書類を守る必要があったのです。二点目は、郡役所からの急報に備えるためです。「宿直日記」を読むと、宿直時間中に度々、水上郡役所の特使が来訪していることが分かります。電話などが十分に普及していない当時、夜間に重要な連絡を行政の最末端まで行き届かせるには、宿直員の存在が不可欠だったのです。

三点目は、災害に対応するためです。水害が生じやすい新井村は、台風が来襲するたびに、対応を迫られました。明治二九年八月三〇日に台風が来た際は、役場の障子は破れ、屋根から水が漏れ出すなどの被害がありました。宿直員は書類を片付け、徹夜で保護を行っています。こうした夜間における宿直員の活躍は、当時の村行政に必要不可欠な要素であり、その存在は決して小さくありません。

文化財課 (山南庁舎内) ☎ 700819