

丹波市集団健診が始まります

5月8日～6月14日の期間、市内6カ所で丹波市集団健診を実施します。内容は、丹波市国保特定健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査などです。

申し込みをされた人には、健診日の約3週間前に受診票が届きます。完全予約制ですので、健診日時を確認してお越しください。健診の際は、必ず受診票と健康保険証を持参ください。指定された健診日時に都合がつかない場合は、どなたでも受付を変更できる時間を設けていますので、ご利用ください。事前連絡は不要です。

医療機関で丹波市国保特定健診、がんセット検診および婦人科（乳がん・子宮頸がん）検診をお申し込みの方は、5月中旬に受診票などの案内書類が届きます。指定の医療機関を予約し、受診してください。

健診申込みをされていない人で健診を希望する人は、健康課まで相談ください。年に一度は健診を受けて自分の身体の状態をチェックしましょう！

健康課 (氷上保健センター内) ☎ 82 - 4567

血圧を測っていますか

5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」と日本高血圧学会と日本高血圧協会が定めています。健診などで測定した場合は、血圧が140/90 mmHg以上、家庭で測定した場合は、135/85mmHg以上が高血圧と診断されます。

高血圧は、脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす主要な原因です。しかし、自覚症状がほとんどないため、日頃から注意が必要です。血圧計をお持ちの方は、同じ条件で定期的に測定しましょう。

【家庭での血圧の測り方】

- 朝と夜に測定します。
朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
夜：食後1時間以降・入浴前または入浴後1時間以降・就寝前
- トイレを済ませ、1～2分安静にして測定します。
- 原則2回測定し、その平均を取ります。
- 血圧が高い場合は、週に5日以上測定した結果を主治医に見せて、相談してください。

ベストリーダー情報 (3月1日～3月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	九十歳。何がめでたい	佐藤愛子
2	この世の春	宮部みゆき
3	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子
4	刑事の怒り	葉丸 岳
5	玄鳥さりて	葉室 麟

児童書

順位	本の名前	作者
1	きえた!? かいけつゾロリ	原ゆたか/さく・え
2	くろくんとちいさいしろくん	なかや みわ/さく・え
3	いえのおばけずかん	斉藤 洋/作
4	はるがきた	ジーン・ジオン/文
5	チャレンジミッケ!	6 ウォルター・ウィック/作

図書館カレンダー
5月

日	月	火	水	木	金	土
			*	2	3	4 5
6	* 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
○印は市島のみ休館
□印は春日のみ休館

おすすめ図書

一般書

微妙におかしな日本語
～ことばの結びつきの正解・不正解～
神永 暁/著
草思社 [2018.2]

「暗雲」が垂れ込める? 立ち込める? 「暇」にあかす? まかす? 「日本国語大辞典」の元編集長で、辞書一筋37年のことばの達人が、ことばの結びつきの基本と意外な落とし穴を、使用例をもとに解説する。



児童書

パディントンのどろぼう退治
マイケル・ボンド/作 ペギー・フォートナム/絵
R.W.アリー/絵 三辺 律子/訳
WAVE出版 [2018.1]

どろぼうが現れました。雨どいをのぼってくるどろぼうを捕まえるために、パディントンは雨どいに「ぜったい乾かないペンキ」を塗りましたが…。愛らしくくまの楽しい物語を収録。



“たんば” 食育クッキング

～伝え・育み・丹波の恵みで健康を～

材料 (2人分)	分量
春キャベツ	60 g
新ごぼう	40 g
りんご	1/4 個
A*ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

- つくり方
- ①春キャベツをせん切りにする。
 - ②ごぼうは細切りにしてゆでて、水けを切り、りんごは薄いいちょう切りにする。
 - ③Aを混ぜ合わせ、①のキャベツを入れて、和える。
 - ④キャベツがしんなりしてきたら、ごぼうとりんごを加え混ぜ合わせる。

春キャベツと新ごぼうのサラダ

1人分: エネルギー 80kcal・塩分 0.2g



栄養士からの一言

春キャベツは葉の巻きがゆるいので、やわらかくてみずみずしく、甘いのが特徴です。生のまま食べると甘みをいっそう感じられます。いろんな料理に使われるキャベツ。旬の時期にぜひ味わってください。



歴史探訪

「記」という小さな紙片から

神戸大学大学院人文学部研究科 術研究員 前田結城

先月、青垣町のあるお宅であらたに古文書調査が始まりました。所蔵者の方は、くずし字で書かれた小さな「紙切れ」にいたるまで、きれいに保存されていました。

今回は、ただの「紙切れ」のような史料から、何が読みとれるか考えたいと思います。史料のタイトルは「記」です。

正月十一日 記
一、十五銭 あげ三十五 夫惣兵五十七日
一、二銭 やき半丁 夫まき十九日
一、三銭 二厘 とふ二丁 夫いく二月十二日
一、三銭 二厘 とふ二丁 夫まき廿五日
一、三銭 二厘 とふ二丁 夫まき廿六日
向喜右衛門様 上太平

この史料は豆腐類の購入代金の領収書です。正確な年代は分かりませんが、正月十一日、あげ(油揚げ)三十五枚を惣兵五が十五銭で購入。同月一七日、やき(焼豆腐)半丁をまきが二銭で購入。十九日にいく、二月十二日にまき、同月二十五日に誰かが、とふ(豆腐)二丁を各々三銭二厘で購入しました。合計二十六銭六厘が向(向山垣)の喜右衛門から上(上地)の太平に支払われたようです。

向山垣と上地は山垣村の中にある小さな地名です。気になるのは豆腐が「とふ」と記されていることです。当時、口頭ではこのように称されていたのでしょうか。

昔の領収書には、その時代における生活文化や地域内の生産・消費の構造を知りうる情報が記されています。領収書にある情報を大量に集積することで、昔の村人たちの生活が鮮やかによみがえってくるかも知れません。

文化財課 (山南庁舎内)
☎ 70・0819