

健康生活

healthy life

11月「乳幼児突然死症候群（SIDS）」の対策強化月間です！

乳幼児突然死症候群（SIDS）は、乳幼児が何の予兆や既往歴も無いまま死に至る病気で、窒息などの事故とは異なります。SIDSは、以下の3つのポイントを守ることにより、発症率が低くなるという研究結果があります。

○1歳になるまでは、仰向けに寝かせましょう

SIDSは、仰向けよりうつぶせに寝かせたときの方が発症率が高いということが調査で分かっています。ただし、赤ちゃんが自分で寝返りができるようになったら、あおむけ寝の姿勢に戻す必要はないとされています。

○可能であれば母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが調査で分かっています。可能であれば母乳育児にトライしましょう。

○たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙をやめ、身近な喫煙者にも日頃から協力を求めましょう。

健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

市の郷土料理を作ってみましょう

郷土料理とは、地域の旬の食べ物を中心に、その地域の特産品を上手に使うて作られ、食べられてきた料理です。栗ごはん・豆ごはん・竹の子ごはん・鯖寿司・黒豆の煮豆・里芋の煮物・ふきや新しょうがの佃煮などが市の郷土料理と言えます。

H28丹波市食育市民アンケート結果では、市の郷土料理を「食べたことがある」人の割合は55.1%、「料理が作れる」人の割合は14%です。年代別では、「料理が作れる」と答えた割合が最も高い60歳以上でも31.1%と全体的に低く、郷土料理を次世代に継承することが難しくなっています。

第3次食育推進計画では、郷土料理や食文化が子どもや次世代に受け継がれるような取り組みを行うことを定め、丹波市いずみ会では、大納言小豆を使った『小豆ごはん』を中学2年生や子育て世代に調理実習を通して伝えています。

みなさんも、地域で集まる機会や子ども会、PTA活動等で、郷土料理を作る取り組みを行ってみませんか。

図書館

library

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	長兵衛天眼帳	山本一力
2	未来	湊 かなえ
3	能面検事	中山七里
4	下町ロケット〔3〕	池井戸 潤
5	万引き家族	是枝裕和

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのあきまつり	いむらかずお/さく
2	むしたちのうんどうかい	得田之久/文
3	くろくとちいさいしろくん	なかやみわ/さく・え
4	おつきみおばけ	せなけいこ/作・絵
5	またまた ねえ、どれがいい？	ジョン・バーナム/さく

おすすめ図書

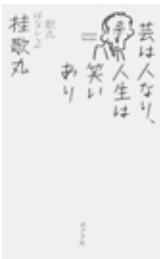
一般書

芸は人なり、人生は笑いあり
歌丸ばなし 2
桂 歌丸/著
ポプラ社 [2018.6]

児童書

石ころ地球のかけら
桂 雄三/文
平野 恵理子/絵
福音館書店 [2018.6]

ご隠居さんも、長屋の夫婦も。選りすぐりの古典落語、どうぞたっぷりお楽しみください。桂歌丸の名作落語集。「後生鰻」「中村仲蔵」「ねずみ」など、お気に入りの演目全8席を、ネタの裏話とともに収録する。



山のとつぺんあたりにあった大岩が川に落ち、海に流されるまで次第に丸く小さくなり、海の底に積もった後、海底の隆起によって再び山の上へ。石ころの旅を辿りながら、岩石や地面の動きなどを描く。



“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう～

材料（2人分）

かぼちゃ	200g
だし汁	300cc
牛乳	100cc
白味噌	大さじ1
・コーヒーフレッシュ	2個
・パセリ（ドライ）	少々

つくり方

- ①かぼちゃの皮をむき、薄切りにする
- ②鍋にだし汁とかぼちゃを入れて、ふたをしてかぼちゃが軟らかくなるまで煮る
- ③鍋の中でフォークの背でかぼちゃをつぶす
- ④牛乳に分量の味噌を溶かして、③に加えて温める

かぼちゃの味噌ポタージュ

1人分：エネルギー 163kcal・塩分 0.8g

- ⑤器に注ぎ、好みにコーヒーフレッシュ、パセリをふりかける



栄養士からの一言

ミキサーを使わなくても簡単に作れるポタージュスープです。少ない塩分でも満足感が味わえます。



地域の歴史を調べるときには、古文書だけでなく、文献資料も大事な手がかりになります。しかし、古代の地誌である「丹波国風土記」は現存しておらず、断片的な記述が残っているだけで、中世にも主だった文献資料がありません。そうした中で唯一、丹波国内の寺社仏閣、旧跡、伝承などについてまとめた記述があるのが、寛政六年（1794）に成立した『丹波志』です。

序文には、『丹波志』が編纂される過程が記されています。もともとこの書物は、丹波一国の古事を収集し、まとめようという意図を持っていた福知山藩士の古川茂正と、篠山藩士の永戸貞著が意気投合し、共同で編纂を始めたものでした。



神戸大学大学院人文研究科 井上 舞

歴史探訪

『丹波志』の成立

シリーズふるさとを見直そう 102

しかし、二人はいずれも志半ばでこの世を去ってしまいます。その後、茂正の子・古川正路が藩主の命を受け、遺稿を整理・清書してようやく『丹波志』が完成したのです。

ちなみに、古川茂正が『丹波志』の執筆を思い立ったのは、同じ福知山藩士の北村継元が、古書から丹波国に関する記述を集めた「太述波記」を写真したのがきっかけであったとも記されています。

つまり『丹波志』は、北村継元に端を発する、丹波一国の故事来歴を残そうという営みが、世代を超えて引き継がれ、できあがった書物であると言えるでしょう。

『丹波志』は丹波市立中央図書館のほか、市内のいくつかの図書館に置かれています。中身は少し難しいかも知れませんが、ぜひ一度手にとって、丹波の歴史を残そうとした人々の営みと努力の重みを感じてみてください。

文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819