

健康生活
healthy life

子どもの睡眠障害

3月18日は春の睡眠の日です。現代人は、昔に比べて起きる時間は変わらないのに、眠りにつく時間は1～2時間程度遅くなっているようです。実際に、自分の子どもの頃と、今の子どもたちを比べて、どう感じますか。

子どもにとって、睡眠が大事であることは言うまでもありません。しかし、睡眠のための環境を整えても以下のような症状が当てはまる場合、「乳幼児睡眠障害」が疑われ、中には受診が望ましい場合もあります。

- 【おおむね1歳から1歳6ヵ月以降に、以下のようなことに当てはまることはありませんか】
- 夜間睡眠中にしばしば目を覚ます（3回以上）
 - 一度目を覚ますと1時間ほども起きている
 - トータルの睡眠時間が9時間より短い
 - 日中の機嫌が悪くよく泣いている
- 子どもの睡眠での困りごとは、保護者自身の睡眠障害にもつながりやすくなります。子どもの睡眠での困りごとは、お気軽に健康課へご相談ください。

健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

日本の食文化を家庭や地域で伝えよう

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

行事食や郷土料理など特別な食事を家族や地域で作り、味わうことは、食や和食文化への興味をもつ良い機会になります。3月3日の桃の節句（ひな祭り）は、桃の花やひな人形を飾って女の子の成長と幸せを願います。ひな祭りの料理といえば、ちらし寿司とはまぐりの潮汁が定番です。えびは長生き、れんこんは見通しがきくなど縁起がよいことからお祝いの席にふさわしく、ちらし寿司の具に使われます。はまぐりは、対になっている貝から同士しか形がぴったり合わないことから、女の子が将来いい相手と出会えますようにという願いを込めて潮汁に使われています。

年中行事や節句、七五三などのお祝いの日には、家族や地域で行事食を用意し、次世代に伝えていきましょう。

参考：農林水産省「和食育」より

図書館
library

中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（1月1日～1月31日）

一般書

順位	本の名前	作者
1	ことことこーこ	阿川佐和子
2	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子
3	魔力の胎動	東野圭吾
4	向日葵のある台所	秋川滝美
5	キンモクセイ	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作者
1	りんごかもしれない	ヨシタケシスケ/作
2	三びきのやぎのがらがらどん	マーシャ・ブラウン/文
3	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
4	せつぶんのひのおにいっか	青山友美/作
5	おにはそと	せなけいこ/作・絵



おすすめ図書

一般書

チキンラーメンの女房
実録安藤仁子
安藤百福発明記念館／編
中央公論新社 [2018.9]
「インスタントラーメン」という大発明の実現を信じ、日清食品創業者・安藤百福とともに闘った妻・仁子。NHK連続テレビ小説「まんぷく」のヒロインのモデルである安藤仁子の波瀾万丈の人生を紹介する。



児童書

おほしさまのちいさなおうち
渡辺 鉄太／文 加藤 チャコ／絵
瑞雲舎 [2018.10]
おもちゃで遊ぶのにも絵本を読むのにも飽きてしまった男の子に、お母さんが「おほしさまのおうちを探してみるのよ」と、楽しい遊びを教えてくださいました。おほしさまのおうちは、いったいどこにあるのでしょうか？



“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう～

材料（2人分）

白菜	2枚
しいたけ	1枚
卵	1個
だし汁	400cc
味噌	大さじ1
こねぎ（小口切り）	大さじ1（5g）

作り方

- ①白菜、しいたけを細切りにする
- ②だし汁に、白菜の白い部分としいたけを入れて、軟らかくなるまで煮る
- ③白菜の葉の部分を加えて、しんなりしてきたら、味噌を溶き入れる
- ④よく溶いた卵を、菜箸に伝わせながら、少しずつ回し入れて、大きくひと混ぜする
- ⑤卵がふんわりと浮いてきたら火を止め、器に注ぎこねぎを盛る

白菜のかき玉味噌汁

1人分：エネルギー74kcal・塩分1.4g



栄養士からの一言

やさしい味わいのお味噌汁です。材料の準備をしておくと短時間で出来上がるので、食べる直前に仕上げましょう。



青垣町における調査で発見された「山垣村史料」からは、江戸時代の社会の有り様について知ることができます。同史料群の中でも特に興味深いのは、「山論日誌」と呼ばれる史料です。
享保年間から明治初年にかけて、現在の青垣町遠阪に存在していた山垣村・平地村と中佐治村・杉谷村の間で、山の利用権を巡った訴訟（山論）が繰り返されていました。本史料は、安政年間の「山論」について、訴訟の当事者である山垣村の庄屋が日誌形式で書き残したものです。
丹波に限らず江戸時代は各地で「山論」が頻発しました。「山論日誌」からは、こうした「争い」の前提にある百姓と山の関係を伺い知ることができます。年貢納入のための農業生産にとって、田畑に入れる肥料は不可欠なもので、その供給源は主に山でした。百姓たちは山から採取できる「肥草」と



神戸大学大学院人文学研究科
出水 清之助

歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう 104
「山垣村史料」から見る江戸時代の山論

いう若い草葉を田畑に踏み込むことで、作物を育てる地力を維持しました。また、こうした「肥草」以外にも「木柴」という薪を山から得ることで農閑期に「山稼ぎ」し、生活を成り立たせていました。山は百姓にとって重要な存在でしたが、多くの山は一村もしくは複数村の入会地だったので、山の共同利用に関するルールを定めていました。当該の四村の間でも、享保年間にルールを定めましたが、江戸時代の後半になって山から得られる資源の価値が高まると再び争いが生じます。山垣村（柏原藩領）・平地村（永見旗本領）・中佐治村（平岩旗本領）・杉谷村（市岡旗本領）と所領が入り組んだ当該地域の「山論」の解決は京都町奉行所に委ねられました。しかし、当時の裁判は当事者間の和解が基本であり、問題は中々解決できず、訴訟費用が嵩んで裁判は泥沼化します。結局、江戸時代の社会構造に規定された「山論」の解決は、江戸時代の解体を待たねばなりませんでした。

文化財課（山南庁舎内） ☎ 7010819