

文化ホールイベント

申間文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 74 - 1050 ☎ 74 - 2855 ✉ kasuga-bunkahall@city.tamba.lg.jp

ライブピア DE クリスマス

■とき / 12月25日(日)

開場: 午後1時 開演: 午後2時～

■ところ / ライブピアいちじま大ホール

■出演 / クッキーズスペシャル

■内容 / クリスマスコンサート&ミュージカル

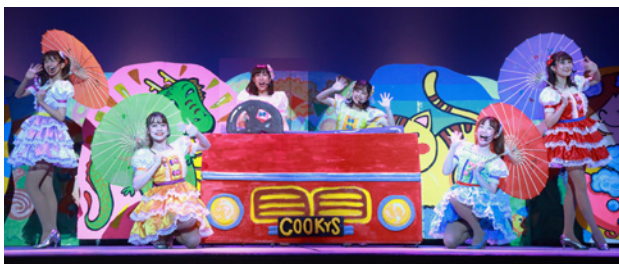
■入場料 / 500円※当日600円、全席自由、3才以上有料。3才未満でも座席が必要な場合は有料

■プレゼント券 / 500円※購入は12月14日(水)

■チケット / 春日文化ホール・各住民センター・ローソンチケットで販売中。※プレゼント券のローソンチケット取り扱いはありません。

電話予約は春日文化ホール ☎ 74-1050 まで

※午前9時～午後5時（月曜休館）



第20打 和太鼓フェスタ “彩響”

■とき / 令和5年1月15日(日)

開場: 正午 開演: 午後1時～

■ところ / ライブピアいちじま大ホール

■定員 / 250席※事前申込制

■申込方法 / ①名前②住所③電話番号④鑑賞希望人数（上限2人）⑤メールアドレスを明記のうえ、FAX またはメールで申し込みください。

■申込期限 / 令和5年1月5日(木) まで※申込総数が定員を超えた場合は抽選とし、抽選結果は、入場チケットの発送でお知らせします。



現在の丹波市域に該当する氷上郡に、植木致一という民権家がいたのをご存じでしょうか。明治前期、国会開設や立憲政体樹立などを求めて、自由民権運動という政治運動が展開しました。全国的に活気付いていたこの運動は、日本が民主主義的な要素を備えた国家に変貌していくための大きな転換点であったとされています。こうした民権運動には多くの人々が参加していました。その中でも運動を指導した中心人物たちは民権家と呼ばれ、各地で政談演説会を開催するなど、運動の拡大に大きな役割を果たしました。嘉永2年（1849）4月に氷上郡和田村で生まれた致一は、医者であり儒者でもある父環山のもとで育ちました。文久2年（1862）には、京都に遊学し、儒者岩垣月洲が開いた遵古堂に入り、そこで7年間、漢学を修めます。その後、明治5年（1872）に豊岡県



神戸大学大学院人文学研究科
出水清之助

歴史探訪

丹波の民権家 植木致一について

シリーズ「ふるさとを思い直そう」126

（現在の京都府北部と兵庫県北部に当たる地域）の教員伝習所を卒業後、丹波に帰郷し、和田村に開校した小学校の教員兼校長として、明治7年（1874）まで教鞭をふるいました。学者・教育者としての道を歩んできた致一ですが、明治10年代に入ると、民権運動に積極的にかかわるようになります。明治15年（1882）には、政談演説会・自由懇親会を和田村で開催し、政党団結の急務を唱え、その実現に尽力しています。彼は板垣退助の自由党に接近し、多紀郡（現在の丹波篠山市）の法貴発とともに丹波、ひいては兵庫県における民権運動の中心人物として活躍しました。こうした経歴もあって、明治19年には兵庫県会議員、明治31年には衆議院議員に当選しています。彼の動向については不明な部分も多いですが、丹波の民権家としては重要な役割を果たしたことは間違いありません。丹波の民権運動の実態を解明するためにも、今後もさらなる史料の発掘が期待されます。

☎ 70・0819
社会教育・文化財課（山南庁舎内）

たんば食育 クッキング



高野豆腐のトマト煮

1人分 エネルギー：約 279kcal・食塩相当量：2.1g・調理時間：約 40分
※日本食品標準成分表 2020 年（八訂）を基に計算

備蓄食品はいろいろありますが、エネルギー源となる主食（無洗米、レトルトごはんやお粥、カップ麺、即席麺など）は備えておきましょう。また、栄養のバランスも大切です。野菜や果物の缶詰、インスタントみそ汁やスープも良い備蓄になります。

今回は、備蓄品の高野豆腐とカットトマト（トマト水煮）を使った煮物を紹介します。

長期保存に適した食材でも、好みではなかったり、上手に調理できなければ、適した備蓄食材とはいえません。人数や好みに応じた備蓄内容で、量を決め、日持ちして、使い慣れている食品を多めに買い、日付の古いものから順に消費します。消費した分を買い足しながら備蓄する「ローリングストック」という方法で、災害時に使用する非常食だけでなく、日常でも災害時でも使え、自分や家族が好きなもので、調理しやすいものを備えるようにしましょう。備蓄チェックリストを作っておくのも良い方法です。

基本は減塩・運動・禁煙・節酒・適正体重の5項目ですが、特に改善効果があるのは減塩と適正体重です。減塩は、例えば麺類の汁を残したり、調味料はかけずに「つける」ことなどでカットできます。適正体重は「身長（m）×身長（m）×22」で算出し、適正体重を上回る体重の人は、適正体重になるよう運動と食習慣の改善に取り組みましょう。

問 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料
（2人分）

高野豆腐	2枚	
たまねぎ	60g(小 1/2 個)	
ウインナー	4本	
冷凍ミックスベジタブル	大さじ 4	
サラダ油	小さじ 1	
A	トマト水煮缶 (カットサイズ)	200g
	水	100ml
	コンソメ	4g
	砂糖	ひとつまみ
醤油	小さじ 1	

つくり方

- ①高野豆腐はたっぷりのぬるま湯に5分ほどつけてもどす。水気をしぼり、サイコロ状に切る。
- ②たまねぎは薄切り、ウインナーは約1cm幅の斜め切りにする。
- ③鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎをいためる。たまねぎがしんなりしたら、ウインナーを加え軽くいためる。
- ④Aを加え、沸騰したら高野豆腐を入れ、ふたをして10分ほど煮る。
- ⑤醤油、ミックスベジタブルを加え、さらに10分ほど煮る。



ウインナーの代わりに鶏肉や豚肉にしてもおいしいです。

栄養士からの一言



【備蓄食品の選び方】

いつ起こるか分からない大規模な災害や新型コロナウイルスなどの感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくことが大切です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。（2回目）

緊急時に備え食料品を備蓄していますか？

血圧コントロールのコツ

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れる際に、血管壁にかかる圧力のことです。

高血圧は、さまざまな原因で血液量が増えたり、血液が流れにくくなるなどして、常に血管壁に大きな圧力がかかる状態をいいます。このような状態が続くと、血管はやがて弾力をなくして硬くもろくなり、動脈硬化につながります。さらに進行すると、脳血管疾患や心疾患などを引き起こすことがあります。

こうした病気の予防には、まず自分の血圧を正しく知ることです。起床後と就寝前の1日2回、最低でも7日間測定し、その平均の値を取ります。同時に、血管に負担のかかる生活習慣を改善しましょう。

基本は減塩・運動・禁煙・節酒・適正体重の5項目ですが、特に改善効果があるのは減塩と適正体重です。減塩は、例えば麺類の汁を残したり、調味料はかけずに「つける」ことなどでカットできます。適正体重は「身長（m）×身長（m）×22」で算出し、適正体重を上回る体重の人は、適正体重になるよう運動と食習慣の改善に取り組みしましょう。

問 健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750