

ヘルスメイト

コーナー

食生活改善推進員 美津島支部

【問い合わせ】

福祉保健部健康保健課 0920(58)1116



毎月19日は食育の日!

9月19日の食育の日に、スーパーサイキ美津島店さんの前で、食事バランス表とレシピを配布しました。当日は日曜日でもあり、多くの買い物客でにぎわう中、向こうからレシピを求められる方や食育の日について質問をされる方がいらっしゃるなど、「食育」に対する関心の高まりを感じました。

副菜 にんじんとピーマンのきんぴら風

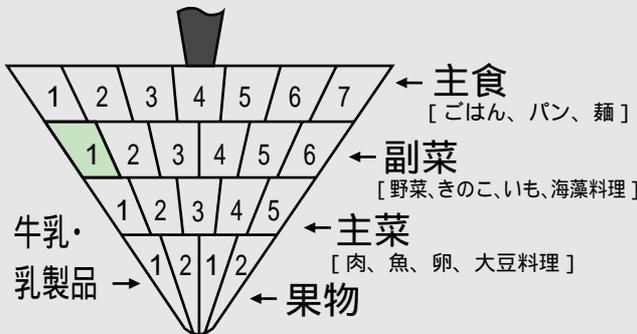


材料 (4人分)

にんじん.....1本
 ピーマン.....3個
 ちりめんじゃこ.....20g
 ごま油.....適量
 みりん.....大さじ1
 しょうゆ.....大さじ1

作り方

人参は3cm長さのせん切り、ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除きせん切りにする。
 フライパンにごま油を熱し、人参とピーマンを炒める。
 しんなりしてきたら、ちりめんじゃこを加え軽く炒めて、火を弱めてみりんとしょうゆを加える。
 フタをして少し蒸し煮にし、時々かき混ぜて味を含ませ火をとめる。



今日のレシピの食事バランスガイドは?
 副菜:1つになります。

うつ病対策講演会を開催します

対馬市では、うつ病について広く理解を深めてもらうために、うつ病に関する知識や対応についての講演会や個別相談等を実施いたします。入場・相談料は無料です。

開催日時 10月21日(木) 14時~16時30分
 開催場所 対馬交流センター 3F大会議室
 演題 「うつをこえて」

当日は個別相談を予定しています。希望される方は10月18日(月)までに下記へご連絡下さい。



問い合わせ 対馬市福祉事務所 0920(58)2294

わがまち再発見

シリーズ 文化財の紹介

対馬市教育委員会 文化財課
0920(54)2341

『日本書紀』

「日本書紀」という書名を聞いたことはありませんか？日本で最初に書かれた勅撰の正史で六国史の最初の書として知られています。

「勅撰」とは天皇の命によって書物を編纂することです。天武天皇の命により舎人親王が編集の責任者として、養老4年(720)に完成しました。書紀は神代から持統天皇の時代に朝廷に伝わった神話・伝説・記録などを漢文で記述し、全30巻で構成されています。この中に対馬についても多く記されています。巻第一、神代の話にイザナギ・イザナミノミコトの「国生み」があります。「対馬洲、杵岐洲は潮の泡が固まつてきた」と記されています。その後対馬の名は度々出てきますが、馴染み深いのは神功皇后と天智天皇の時代だろうと思います。神功皇后が実在したかどうかは別として、朝鮮半島へ渡る際に「鰐浦」から出発したと記されています。また書紀には記されていますが、対馬に関する多くの伝承が残っています。美津島町の「雞知」は神功皇后が城山に登られたとき、遠方より鶏の鳴き声を聞き、人家があることを知って、その地を「雞知」と名付

けられたと言われています。

天智天皇の時代では、天智3年(664)に対馬・杵岐・筑紫に防人と烽を配備し、唐・新羅の来襲に備えています。天智6年(667)11月に「倭国高安城・讃岐国山田郡の屋嶋城・対馬国の金田城を築いた」とあります。美津島町黒瀬にある城山の山腹に築かれた山城です。天智天皇の命により西日本各地に山城が築かれましたが、対馬にも1300年以上も前に、人力だけで造られた山城が石壁(石垣)を中心によく遺っています。これからの季節は山登りに最適です。ぜひ一度は石壁(石垣)を見てどのように石を運び、積み、城を築いたのか想像してみてください。

また、日本書紀には神話も多く記されています。天照大神の「天の岩屋」や素戔嗚尊の「八岐大蛇退治」、海幸彦(火酢芹命)、山幸彦(彦火火出見尊)の話などは有名です。本文は漢文なので読むのは難しいですが、現代語に訳された書籍も販売されています。

六国史(奈良・平安時代の朝廷で編集された六つの国史。日本書紀、続日本紀、日本後紀、続日本後紀、文徳実録、三代実録の総称)

防人と烽(九州北部の防衛のため東国兵士から派遣された兵。任期は通常3年であったが守られず留任して帰国できない防人も多かつたようです。万葉集には防人歌が98首収められています。防人は対馬全体でどれだけ配備されていたのかはわかっていません。金田城に何人いたのかはこれまでの発掘調査の結果から少なくとも少数であったことは間違いないようです。烽は「とび」つまり「読み」です。煙と火による緊急通信手段を天智3年(664)に防人とともに配備されました。金田城にも当然あったはずですが、現在まで遺構は確認されていません。

参考文献
宇治谷孟 日本書紀(上・下) 1988
石上栄一ほか 日本史事典 1999



つしま図書館情報

つしま図書館 0920(52)3900

1. 休館日について

図書館の電子化作業のため、11月15日(月)から11月30日(火)までの間、休館とさせていただきます。皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

2. おはなし会について

休館期間中に入る為、毎月第3土曜日恒例のおはなし会を、第2週の13日(土)に変更いたします。みなさんの参加をお待ちしています。

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

《図書館貸出カードについて》

12月以降、現在のカードは利用できなくなります。新図書館カードの発行申し込みをお願いします。11月2日(火)から申し込みを受け付けます。申し込み用紙は、つしま図書館にご用意しています。また、対馬市ホームページからも入手できます。カードの発行申請には、以下のものが必要です。

- 利用者が18歳以上の場合
本人の身元が確認できるもの。(運転免許証や保険証等)
- 利用者が18歳未満の場合
本人または保護者の身元が確認できるもの

保護者による申し込み用紙への記入

