

市長室からこんにちは

市長日記

秋が深くなりましたね。朝夕がめっきり冷え込んできた10月30日と31日の土日の2日間、タマネギを植えました。極早生100本、早生100本、赤タマネギ50本。秋野菜は、寒い季節に向かうので害虫が付きにくく、私はいろいろな野菜苗を植えるのです。少し前に種をまいた大根はかなり大きくなりました。ニンジンももう少しすれば食べられる大きさになるでしょう。レタスやブロッコリー、ボールキャベツは苗を買ってきて植えました。秋ジャガイモも少し芽が出ています。

作業を終えての楽しみは、風呂でしょう。特に寒い季節になれば、タツプリとお湯が入ったバスタブに、ゆつくりと足を伸ばして漬かるのは何とも言えないぜいたくに思えます。何しろ同居の家族は私と妻の二人だけです。二人しか入らないタツプリのお湯を捨てるのはもったいないと貧乏性の私には思ってしまうのです。しかも、蛇口をひねれば灯油やガスで沸かしたお湯が入るので、日本は豊かになったんだなあと思うのです。

また昔の話になってしまっていますが、昔は風呂を湧かすのは2、3日に一度くらいでした。昔というのは私が中学生より前くらい、だいたい60年ほど昔のことです。商店街の方には銭湯もあったようですから、風呂を家に持っていない家もありました。風呂も鉄製の、いわゆる

国東市長 三河 明史

『風呂の話』



「五右衛門風呂」でした。まだ水道もない時代でしたから、家の中にある井戸からつるべで水をくみ上げバケツに移し、バケツがいっぱいになれば風呂に運んで、それを何度も繰り返すのですからかなりの重労働でした。そのうち手押しポンプが導入され、随分楽になりましたが、バケツで運ぶ重労働は水道が引かれるまで続きました。

風呂がない家は、風呂がある家に借りに行くことも普通でした。また、一度使った風呂水はそのまま残し、次の日にもそれを沸かして入るようなことも結構ありました。当時は家族も多かったもので、今の若い人が聞いたら「ゲツ、うそ!」と言うでしょう。農家では、水は井戸水ですし、薪も山にいくらでもあり無料ですが、農作業に忙しく、毎日風呂を立てる(沸かす)暇がなかったのでしょう。私の体が大きくなり、風呂当番として働きたてからは、そのようなことはなくなりまし

た。それにしても、今の私たちの生活のぜいたくなこと。石油やガスが無尽蔵にあるかのような、まさに湯水のような消費生活。果たしてこれでよいのでしょうか。バスタブに替えた今、無性に昔の五右衛門風呂が懐かしく思い出されます。風呂の釜の下には熾火が残り、いつまでもお湯が冷めず、特に冬は本当に体が温まるのです。

不便なようでも、昔の物にも良い物はたくさんあるように思う昨今です。



不便なようでも、昔の物にも良い物はたくさんあるように思う昨今です。

副市長の市政コラム 種もまく

豊後の三賢人「三浦梅園」を漫画化 ～ふるさと国東の偉人伝漫画化事業～
市では、日本のサブカルチャーを代表する「漫画」を活用して、ふるさとの偉人の功績を伝える事業に取り組んでいます。平成27年度には、『くにさき漫画偉人伝 ペトロ・カスイ岐部』を発刊しました。今年度は、B&G財団の助成事業を活用し、豊後の三賢人といわれる「三浦梅園」(安岐町富清出身)の生涯を題材とした漫画を制作しています。

来年は、スペースポート(宇宙港)として、大分空港で人工衛星を積んだロケットの打ち上げが予定されています。天文学も学んでいた三浦梅園の生き方や考え方を、親しみやすい漫画で学ぶことにより、市内の子どもたちの愛郷心を育むことはもとより、県内外へ三浦梅園を発信・PRすることにしています。また、三浦梅園旧宅や梅園資料館、梅園の里・天球館を紹介することにより、三浦梅園に関連する施設を観光スポットとしてもPRしていきます。

「魚のことは川へ行け、鳥のことは山へ行け」という梅園先生の教えは、いまだに私の脳裏に刻み込まれています。

(国東市副市長 吉水 良伸)



▲三浦梅園(1723~1789)

健康づくりを定規

くにさき国保
だより

【問合せ】市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

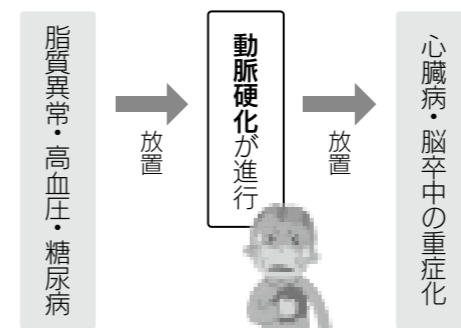


市民健康課 井上 大使

生活習慣の見直しは健康への第一歩

放置していませんか? “生活習慣病”

生活習慣病は自覚症状がないうちに進行し、重症化します。健診を受けて、その結果をそのまま放置したり、自己判断で治療(通院)を中断したりしていませんか?
生活習慣病を放置すると、動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞、重症の合併症(失明、人工透析など)に進行する可能性があります。



はがきが届いたら、医療機関の受診を!

国保加入者の方で、健診結果や診療情報から、医療機関を受診した方がよいと思われる方に受診勧奨はがきを送付する予定です。はがきが届いた方はぜひ医療機関へご相談ください。

今月の体成分分析器測定週間 ~自分のからだを知ろう週間~
12月13日(月)~17日(金)です (場所: 本庁市民健康課窓口前)

健康応援レシピ

もやしの焼きそば風



【1人当たり】
エネルギー 64kcal
野菜使用量 83g
食塩相当量 0.8g

もやしには、食物繊維やビタミンB群、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。ビタミンCは調理で失われやすいため、炒め物など短時間の加熱による調理法によって、効率よく摂取できます。

市民健康課 管理栄養士 綾部 裕美



もやしは包丁いらすの便利食材です。いろいろな料理に使ってみてください!

■材料(2人分)

- もやし 1/2 袋
- ニンジン 2cm くらい
- タマネギ 1/6 個
- ショウガ 1 かけ
- 植物油 小さじ 1
- 中濃ソース 大さじ 1
- A { ケチャップ 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1/2
- 青のり 適量

■作り方

- ①ニンジンは千切り、タマネギは薄切り、ショウガは皮を除いて千切りにしておく。もやしは洗ってよく水気を切る。
- ②フライパンに油を熱し、ニンジン、タマネギ、ショウガの順に炒め、混ぜ合わせたAを加える。
- ③もやしを加えて強火で炒めて、調味料が均一になったら器に盛り、青のりを振る。