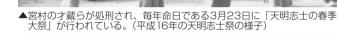
# 淡路の歴史② 公民館だより

天明志士大祭

もない 困窮していたことは言うまで させた。農民の生活が、 不振は藩の財政を極度に悪化 飢饉に見舞われ、 凶作にもかかわらず、 今から約二百二十 農業生産の一十年前に大 阿波 より

月二十三日にちなんで供養す は打ち首の刑に処せられた。 蔵と山添村の清左衛門の二人 の家へ押し寄せた。 りは各地で爆発決起し、 を課した。そのため農民の怒 藩は過酷な重税(縄の供出) る「天明志士大祭」が営まれ に背いた一揆の首謀者を割り ら受けた阿波藩では幕府の掟 農民蜂起の知らせを庄屋か し逮捕した。広田宮村の才 二人の命日である三 庄屋

の碑前広場では赤いのぼりが大宮寺裏山にある天明志士 青年たちが太鼓の音に合わせ のためにつくられた伝統の舞 存会のメンバー十五人が慰霊 た。続いて、緑町郷土芸能保 て迫力ある獅子舞を披露し おり、神事などを経て、 「五尺踊り」を披露し遺徳を 山添地区などから奉納されて しのんだ。 地元



た田家の末弟・田横を主人公に、 乱世の群像を描く中国歴史巨編で

が



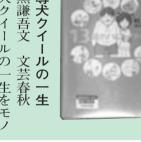
第301号 緑町中央公民館

新着図書案内 村上龍著

大好きなことを職業として考 13歳のハローワ 幻冬社



を入口に14種の職業を紹介。えよう! いろいろな「好き」













宮城谷昌光

三冊をそろえています。

▲春休みの3月28日、町民センターで小学校生を 対象とした子供将棋教室を開催。淡路将棋連盟会 長・島本安郎さんらに教えていただきました。



▲パッチワーク同好会による作品作り



▲3月25日、親子遠足で徳島県にある「あすたむらんど徳島」で遊ぶ(子育て学習センター)

## \*\*\*\*\*\*\*\*\* 5月の予定 -----

# ◎公民館講座 実用習字講座 コーラス教室 大正琴講座 ヨ ガ 教 室

12、19日 12、19日 11、25日 11、25日 12日 トールペイント講座 エアロビクス教室 9、23日

◎サークル団体 生花同好会 茶道同好会

14、21、28日 11、25日 ◎サークル団体 緑書道同好会 14、28日 茜会(詩吟) 12、26日 五尺踊保存会 10、24日 パッチワーク 11、25日 カラオケ同好会 14、28日 19⊟ フラワーアレンジメント 21日 絵画同好会 将棋同好会 8、22日 俳句(広田句会)

12、25日 寿会民舞 2、3、9日 8、15、22日 緑町ダンス同好会

月のすこやかケロンパ ひろばあそび 日時



表知5世 春のえんそく "淡路島国営明石海峡公園" 日時 5月19日(水)

午前10時出発(町民センター) 午後3時30分帰着予定 ※雨天…5月24日(月)に変更 お弁当、水とう、敷き物、おやつ

入園料¥400 ※町のバスを利用して行きます。 バス希望者は先着15組まで(バスに乗れな かった人は自己車で現地集合午前11時)

健康の行事予定

日曜	行 事 名	場所	時間		
11 火	ポリオ	緑いきいきセンター	13:30~		
12 水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~		
13 木	母 親 教 室	緑いきいきセンター	13:30~		
14 金	3 歳 児 健 診	緑いきいきセンター	13:30~		
17 月	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00~		
19 水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~		
" "	虫歯予防教室	倭文保育園 広田保育園	9:30~ 10:30~		
21 金	虫歯予防教室	倭文小学校	9:30~		
25 火	日本脳炎	広田小学校	13:30~		
26 水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~		
27 木	幼 児 相 談	緑いきいきセンター	13:30~		
28 金	10カ月児健診	緑いきいきセンター	13:30~		

を引きやすい になりやすい・だるい・風邪 くなる・便秘 (または下痢)

う、高血圧、頭痛、めまいなど 慢性的なストレスが、かいよ 神経症など心の病だけでな

く、体自体に変調を来します。

さらされ続けると、うつ病や

調節しています。

吸・消化・代謝などの働きを 血液の流れなどを管理し、 に心臓をはじめとする内臓や と『副交感神経』があり、 この自律神経には『交感神経』 自律神経のおかげなのです。 りなく身体機能が働くのは、 何かに熱中している間も、 す。私たちが眠っている間も、

することで体をバランスよく 促し、もう一方が活動を抑制

調整しているのです。

呼

という具合に、

片方が活動を

主

排せつを促す

消化を促す。

血圧を下げる

いうのは、過剰なストレスに

症状〉 神経失調症」も心身症の一つ 皆さんがよくご存知 にも密接に結びついています は、次のような普段の体調不良 です。病気にまでは至らなくて です。これが「心身症」です 〈自律神経の乱れによる主な も自律神経のバランスの乱れ 「自律

健康を維持するうえで欠かせ

スを上手に処理することが

いますか。今の時代、スト

ストレスとどう付き合って

ストレスと心身症

自律神経』

の不調

く無意識に働いている神経で いうと自分の意志とは関係な

消化を抑制する。

血圧を上げる。

保健師

蓮

池

子

「自律神経」とは、簡単に

律神経って何だろう?

(交感神経の働き)

心臓の働きを速める。

・肩こり・顔のほてりなど

副交感神経は、アクセルとブ

キの関係にあります。

ない要件になっています。

〒・ 令え生・ ごうい・ めまい・ 立ち

疲れやすい・ 時々お腹が痛

げるといっ 汗腺から汗を出して体温を下 経がすばやく感知して働き、 例えば、 暑くなると交感神 た具合です。

神経と しか

クビク

こうして 「自律神経」のバランスは 崩れる

生活リズムの乱れ いらいら・ド

キド キ ビ

アンバランスな食生活

思う方は、一度生活を振り返 のバランスが崩れているなと 機能を狂わせます。 態が続いたりすると体の生理 り、長期間に渡ってストレス状 環境の変化 ストレスや刺激が強すぎた 病気など 自律神経

虫歯予防教室 広田小学校

三原郡休日診療所当直医					
診療日	昼間(9:00~)	夜間(19:00~)			
5月16日	日笠 久美医師	赤池賢次郎医師			
5月23日	橋田 友孝医師	浦瀬 巌医師			
5月30日	福田 郁夫医師	大鐘 稔彦医師			

(南淡町賀集) ☎53-1536



(副交感神経の働き)

排せつを抑制する。

心臓の働きを抑える

(11)

ってみてはいかがでしょうか