

目次 Contents

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 2 インターネット体験講座 | 20 国民年金だより |
| 3 生涯学習 だより | 21 自治医科大学附属病院 連携協働コラム |
| 4 敬老会のお知らせ | 22 Let's SPORTS |
| 6 Shimotsuke-City Topics まちの話題 | 25 新・下野市風土記 |
| 8 国勢調査を実施します | 26 環境トピックス |
| 9 平成 27 年度臨時福祉給付金について | 29 グリムの館イベント |
| 10 下野市観光協会からのお知らせ | 30 図書館 Library Information |
| 11 教育・保育施設新規入園申込のご案内 | 31 読書人 |
| 12 保健だより HealthInformation | 32 語学講座のご案内 |
| 17 地域包括支援センターだより | 33 暮らしの情報（イベントカレンダー） |
| 18 下野市自治基本条例 | 48 国際交流員マシアスのコラム |

今月の表紙



かんぴょうの材料となる「夕顔の実 瓢(ふくべ)」です。栃木県はかんぴょう生産日本一で、その中でも下野市は全国の生産量の52.9%を生産しています。かんぴょうはとても栄養豊富な食品ですので、美容と健康のためたくさん食べましょう！

下野市の観光大使「カンピくん」は、瓢の妖精で、下野市のPRとかんぴょうをみんなに食べてもらうため毎日頑張っています。イベント会場などで見かけたときは、声をかけてあげてください。

今月の何の日

9月15日 ひじきの日

「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください」との願いを込め、昭和59年(1984年)に三重県ひじき協同組合が9月15日(旧敬老の日)を「ひじきの日」と定めました。

カルシウム・鉄分等のミネラルや食物繊維を豊富に含んでいるひじきは、古くから健康食・長寿食として日本人に親しまれてきました。ひじきはワカメとともに貝塚や遺跡から発見されていて、縄文時代にはすでに人々に食されていたことが分かっています。

また、平安時代初期に成立した「伊勢物語」にもひじきは登場します。男(在原業平)は想いを寄せる女のもとへ、平安京で貴重であった「ひじき藻」を次の歌とともに贈ります。

思ひあらば律の宿にねもしなむ

ひじきものには袖をしつつも
【訳】もしあなたに私を思う気持ちがあるのなら、雑草が生い茂る粗末な家であっても、引敷物(敷き布団)の代わりに袖を敷いてでも一緒に寝てほしいのです。】

ちなみに、この歌では「ひじき藻」と「引敷物」をかけています。

ひじきのもつ長い歴史を感じつつ、この日は家族みんなで美味しいひじきをたくさん食べて、いつまでも健康に過ごしていきたいですね。

参考資料：日本ひじき協議会

(URL) <http://hijiki.org/index.php>

市ではホームページの新着情報や、災害発生時の避難場所などの情報配信を行います。右のQRコードからアクセスできます。

下野市公式アカウント @city_shimotsuke



下野市公式
ツイッター