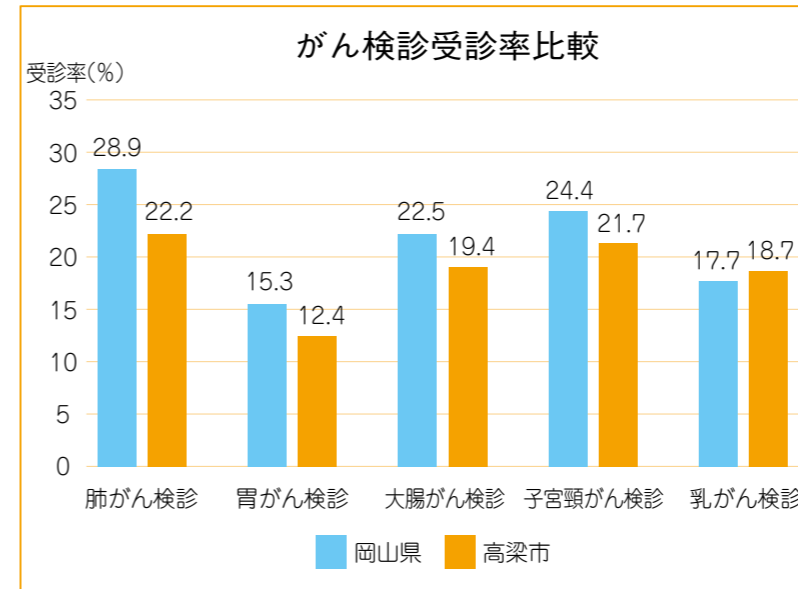


今年度、がん検診は受けましたか？

下の表は、岡山県と高梁市の各がん検診の受診率を比較しています。高梁市の受診率は、岡山県の平均に比べ、低くなっています。しかし、高梁市の死因の第1位は「がん」であり、全死亡の24.7%を占めていて、多くの人が、がんで亡くなっています。

日本人の2人に1人が、がんにかかるともいわれています。がんの発症初期には自覚症状が現れにくいいため、定期的に検診を受け、自身の体調を確認するようにしましょう。



平成24年度岡山県の成人保健より

まつ姫からのお願い！
検診受診行動アンケート
 にご協力ください
 今後の検診のあり方に役立てますので、皆さんの受診状況を聞かせてください。
対象：20歳以上の市民
方法：愛育委員さんがアンケート用紙を配り回収します。
期間：3月～5月上旬



おとろけ

九十九 伊賀谷川

江戸時代の城下町高梁には、町の東から西へ流れ、高梁川に合流する谷川が二つあります。その一つは町の北、御根小屋(現高梁高校)のほとりを流れる「小高下谷川」(上谷川)、もう一つは「伊賀谷川」(下谷川)の二本の谷川です。

「伊賀谷川」は古くから「紺屋川」ともいわれ、奥万田に登る坂道が通っていて、現在の伯備線の踏切から上を「伊賀町」、下の谷沿いの町を「紺屋町」と呼んでいました。



桜が満開の紺屋川筋

屋川の右岸を奥万田・櫛井方面へ登る坂道に沿う細長い町で、秋葉山の南麓に位置し、池田長幸が元和三年(一六一七)に入国し、下級武士の屋敷地としてつくったといわれ、「伊賀丁」が地名として残っているのです。この町を石川時代(二七一～四四)の絵図(松山城下絵図)に「龜山市図書館」で見ると、道の南側(谷側)に百人組長屋と家中屋敷三軒と明地、北側に矢場と梅岩寺・長州寺の二つの寺が描かれ、延享元年(一七四四)には、家中屋敷二、給人蔵米取屋敷一、棟長屋三(松山家中屋敷)「市図書館」があったことが記録されています。「伊賀町(丁)」は、松山城下へ入る重要な場所だったため、木戸(城戸)が置かれていて警護していました。また、この町には、伊賀者を住まわせたといわれていますが、江戸時代後半では忍者の時代は終わっていたのです。

今では、江戸時代の面影もなくなっていますが、明治十四年になると、矢場の跡地や家中屋敷の跡地に岡山県下初の女学校ができ、明治四十一年順正女学がこの地へ移ってきて、現在、順正寮跡が文化財として残っています。

「紺屋町」は、小堀政一(遠州)時代の元和二年(一六一六)頃から城下町の本格的建設が始められ、最初に本町・新町が取り立てられました。北から南への縦型(たてまち)の城下町ができると、町通りが伊賀谷川(紺屋町)へ直交するようになり、鍛冶町(元和四年にできる)へと町通りがつながるようになり、新町を出て谷川を渡ると、城下町防衛のため直角に折れて、見通しが悪くなるようにしています。この谷川を御根小屋から見ると「外堀」と見立てて、城下町拡張にとって、目安となる谷川だったのです。

「紺屋町」鍛冶町は古くから御地として地子免除の町として保護されてきました。しかし、天保三年(一八三三)と天保十年(一八三九)の二度に渡る大火によって焼失したり、洪水のときには「下谷川」は荒れ川となり、紺屋町・鍛冶町・下町は大変な被害にあったのです。

嘉永(安政)二(一八四八)頃(史料「紺屋町屈指の商家」(昔夢二班))によると、鍛冶町通りの東側北入口付近に、町年寄の備前屋作治の名が、その四軒目に紺屋孫兵衛という紺屋を営む商家が、そして、西側の北より紺屋業の吉見屋久兵衛が書かれています。当時、紺屋業者は、谷の水を利用して染めた布を洗っていたのです。また、片原町(丁)から中之丁への町通りも直角に曲げて藩校有終館(木戸(城戸)を置き、柿木町(丁)(現城見通り)へと通じる町筋があり、明治二十二年に建てられた、県下で最も古い基督教会堂があります。西洋文化発展の礎を築いた教会であります。また、有終館は有名な儒学者、山田方谷や進鴻溪・三島中洲・奥田楽山などが指導者として名をはせた場所でもあります。伊賀谷川付近は、現在、高梁の観光名所となっていて、「日本の道百選」に選ばれている谷川筋なのです。

「紺屋町」とか「伊賀町」とかの古い呼び方は、城下町時代の歴史を語っている地名なのです。

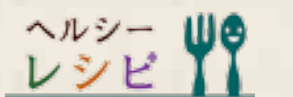
(文・松前俊洋さん)



昭和9年の洪水で被災した紺屋川。現在の鍛冶町郵便局付近



さわらみそ 鯖のからし味噌焼き



鯖は、春を告げる魚といわれています。血栓をとかして血液をサラサラに保つ効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。

中性脂肪やコレステロールを低減してくれる効果もあります。このメニューに春キャベツの炒め物と若竹汁をつけて、さらに春らしい献立にしてみたいかがでしょうか。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 川上支部

<材料> (4人分)

- サワラ 4切れ(300g)
- 酒 20cc
- 塩 少々
- A [白みそ 大さじ2と2/3
- みりん 大さじ1と1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 練りからし 小さじ1/2
- (付け合わせ)
- ナノハナ 120g
- ニンジン 20g
- かつお節 2g
- B [しょうゆ 大さじ2/3
- 酢 小さじ1と1/2

<作り方>

- ①サワラは酒と塩をふっておく。
- ②耐熱容器に調味料Aを入れ混ぜ合わせ、電子レンジで1分加熱する。練りからしを加え混ぜる。
- ③魚焼き器を熱し、サワラを並べて焼く。ひっくり返して両面とも色よく焼いて火を通す。
- ④サワラの片面に、②をたっぷり塗り、みそが少し焦げるまで再度焼く。
- ⑤ナノハナは3等長さに切り、ニンジンは千切りにする。鍋にお湯を沸かし、ナノハナとニンジンをさっと塩ゆでする。ボウルに調味料Bを合わせ、野菜とかつお節を加えてあえる。
- ⑥サワラを器に盛り、⑤の付け合わせを添える。

1人分の栄養価【エネルギー 191kcal】たんぱく質 17.4g 脂質 7.3g 食塩 1.6g ※行政放送、市ホームページでも紹介します。