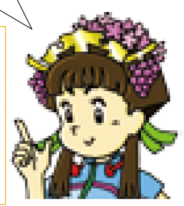
知って得する検診情報 Vol. 22

■問い合わせ
健康づくり課健康増進係　☎21-0267

各種成人検診は受けましたか？



市で実施している成人検診（各種がん検診・特定健康診査等）は受けましたか？

集団検診は11月で終了しましたが、２月末まで医療機関で個別に受診できます。まだ、検診を受けていない人は、ぜひ受けましょう。

また、受診後精密検査が必要な人には、市から精密検査依頼書をお届けします。同封の精密検査実施医療機関宛の封筒と保険証を持参し、なるべく早く受診しましょう。

＜医療機関で受診できる成人検診＞

※年齢は、平成28年３月31日現在

検　　診	内　　容	自　己　負　担　額
特定健康診査、健康診査（75歳以上）	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・眼底検査※ ※医師の判断により実施します	40～69歳：2,000円、70～74歳：1,000円 75歳以上：無料
前立腺がん検診	血液検査	40～69歳：900円、70歳以上：300円
胃がん検診	胃部（直接）X線撮影 または医師判断により内視鏡	40～69歳：3,300円、70歳以上：1,100円
胃がんリスク検診	血液検査	20～65歳までの節目年齢（対象者には無料券を郵送）
子宮頸がん検診	内診・細胞診	20～69歳：2,100円、70歳以上：700円
乳がん検診	視触診・マンモグラフィー	40～69歳：3,000円、70歳以上：1,000円

個別健診実施医療機関については、平成27年度成人検診ガイドブックをご参照ください。

ヘルシーレシピ　お餅のみぞれ汁

お正月に余りがちなお餅に納豆を混ぜて焼きあげ、一味違うお餅に仕上げました。納豆のにおいが抑えられ、苦手な人でも食べやすく、野菜も多く取ることができます。干しエビを使うことで、風味も良くカルシウムも増します。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会有漢支部

＜材料＞（４人分）

餅	４個（120g）	干しシイタケ	4g
納豆	１パック	だし汁	カップ２
ダイコン	120g	しょうゆ	大さじ２
ハクサイ	80g	みりん	大さじ２
白ネギ	40g	干しエビ	10g
ニンジン	20g	ユズ皮	少量
ミズナ	20g		

【１人分の栄養価】　エネルギー 145kcal
たんぱく質 6.3g　脂質 1.5g　カルシウム 98mg　食塩 1.5g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。
※治療食が必要な人は主治医にご相談ください。

＜作り方＞

① 干しシイタケはもどしておく。ダイコンはすりおろす。
② ハクサイ、ニンジン、干しシイタケ、白ネギ、ユズ皮はせん切り、ミズナは3cm幅に切る。ハクサイとミズナは、それぞれ葉の部分を分けておく。
③ だし汁にハクサイのじく、ニンジン、干しシイタケ、白ネギ、ミズナの茎を入れ煮立たせる。
④ しょうゆ、みりんで調味し、ハクサイとミズナの葉を加えて、ひと煮立ちさせる。
⑤ 餅を1.5cmのサイコロ状に切って耐熱皿に入れ、餅が半分つかるくらいの水を入れる。ラップをせず、餅が溶けるまで電子レンジにかける（目安500W ３分）。その中に納豆を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
⑥ フライパンにクッキングシートを敷き、⑤を食べやすい大きさの小判型に流し入れ、干しエビを餅の表面に散らす。両面を弱火でこんがりと焼く。
⑦ 器に餅を盛り、少し水気を切った大根おろしを載せる。④の汁をかけ、ユズ皮を飾る。

高梁偉人列伝⑥

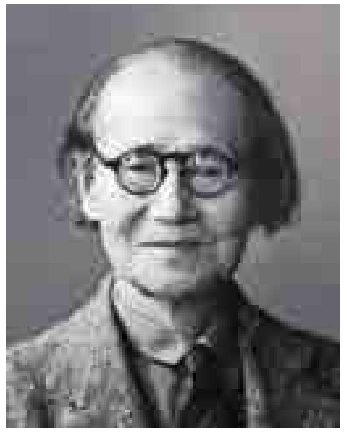
歌書画三芸　清水比庵

第１回

文　加古一朗
歴史美術館主任学芸員

『ほのぼのと
むらさきにほふ　朝ぼらけ
うぐひすの声　山よりきこゆ』

高梁市出身の歌人、清水比庵が、昭和41年1月に宮中歌会始の儀で召人を拝命し、御題「声」に対して詠んだ詠進歌です。



清水比庵は明治16年（1883）2月8日、父清水質、母スヱの長男として、岡山県上房郡高梁町弓之町に生まれました。本名は秀。匕舟、比安、比庵の雅号を用いました。弟に郁、浩、妹に章子がいました。

祖父、清水寿介は備中松山藩士で、諱を衛といいました。同藩士で新影流剣術師範、熊田恰の門人となり、剣豪として名高い同藩士、団藤善平と名を連ね、領内の子弟に剣術を指南していました。比庵も祖母から祖父の武勇譚を聞かされています。

父、質は諱を濯、雅号を渓外といいました。明治以後、笠岡で役人をしていたといい、遠縁にあたる福西志計子が明治14年12月に私立裁縫所（後の順正女学校）を設立するとき、後援者の一人となっていました。

祖父、寿介は剣術修行のため伊勢津藩（現三重県津市）に赴いたとき、そこで著名な儒者、齋藤拙堂に漢学を学び、父、質も漢詩をよくして、『渓外遺稿』という詩集を残しています。この漢学の素養は、後年、比庵の作品にも多分に影響を与えています。

比庵は明治22年、尋常高梁小学校、同26年、高梁高等小学校に入学しました。この頃、後に日本画家となる小倉魚禾に毛筆画をほめられたことがあったそうです。

同30年、小学校卒業後、高梁中学校（旧制）に入学しました。この年、46歳で父、質が死去、遠縁にあたる福西家の書生となって働きながら勉学を続けました。

中学校では国語教師、三矢重松（後の国学院大学教授）に短歌の指導を受けました。また、本居宣長（江戸時代国学の大成者）の『古今集遠鏡』を暗誦するほど読み、古今集和歌集に触れ、短歌への関心を深めていきました。

中学3・4年の頃には、与謝野寛（鉄幹）主宰の東京新詩社機関紙『明星』の購読者となり、与謝野晶子の「みだれ髪」に傾倒しました。若き日の比庵は近代文学の歴史的な潮流を同時代に知ったことになります。

さらに、正岡子規の『歌よみに与ふるの書』を読み、古今和歌集に代表される平安朝以来の伝統的な短歌から、奈良時代の『万葉集』が再評価されたことによって、比庵自身も『万葉集』に傾倒していきました。

この時期、比庵は書についても、高梁中学校の教師をしていた荒木高養（号は雲石）に指導を受け、絵画も同校の倉田教師に教えられました。後年、比庵はこの3人のから習ったことは、三芸（歌・書・画）に大変役立っていると話しています。

明治35年、岡山の第六高等学校に入学、同38年には京都帝国大学法学部に進みました。

大学では同窓生に福岡県出身で後の歌人、花田比露思がおり、彼との交流は比庵の作歌に大きな影響がありました。

（次号へつづく）