

こうげのみどき
上毛町土記 Vol. 234

とうばるしょうがっこう もんちゅう

唐原小学校の門柱

以前、令和六年八月の広報で友枝瓦窯跡の二本の石柱を紹介しました。それらの石柱は大正十三年に建てられたと思われ、石柱が建てられてから百年を経過しており、立派な文化財といえるものですと結びました。

今回紹介するのは、唐原小学校の門柱です。唐原小学校の校庭入口には三本の石柱が建っています。どの石柱も御影石を使った大変立派なもので、形状は三本とも直方体です。右側の石柱と真ん中の石柱が同じ大きさのもので、一辺がそれぞれ七十センチ、高さが二メートルもあります。左側の石柱は少し小さく、一辺がそれぞれ五十センチ、高さが一メートル八十センチの大きさです。真ん中の石柱に大きく「唐原小学校」と彫り込まれています。右側の石柱には裏側に「昭和二十八年十月吉日石門寄贈者百留蔵」と文字が彫り込まれています。友枝瓦窯の石柱とまではいきませんが、それでも建てられてから七十年以上もたつものです。

昭和六十一年発行の『大平村誌』には、唐原小学校の写真が掲載されており、いつ撮影された写真かは不明ですが真ん中と右側の石柱の間に門扉が映っており、間隔が五メートル三十センチもありますが、かつてはここに柵があったと思われます。左側の石柱は真ん中の石柱とは一メートル四十センチはなれており、五十センチほど前に出ています。こちらが通常の通用口だったと思われますが、最初は木戸でもついていたの



▲三本の石柱



▲唐原小学校の門柱

でしょうか。石柱の裏側に「世話人恵良笹雄」と文字が彫り込まれています。もしかしたらお二人のことを御存じの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

教務課文化財保護係 矢野 和昭

さつまいもと豚肉のかき揚げ

アンケートにご協力をお願いします。



上毛町食生活改善推進協議会

〈材料〉(2人分)

- | | | |
|------------------------|---|-----------------|
| ●豚肉(こま切れ).....100g | 衣 | ●溶き卵.....1/2個分 |
| ●さつまいも・1/2本(150g~200g) | | ●薄力粉.....1/2カップ |
| ●揚げ油.....適量 | | ●水.....適量 |
| ●塩.....少々 | | |

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮付きのまま斜めに5~6mm厚の輪切りにしたあと、棒状に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②計量カップに溶き卵を入れ、材料の水を加えて2/3カップにする。ボウルに移し、薄力粉を加えて軽く混ぜ、①を加えて混ぜる
- ③揚げ油を高温に熱し、②を1/6量に分けて入れ、返しながら2分ほど揚げる。器に盛り、塩を添える。



健康
レシピ

一言メモ



さつまいもには、食物繊維が多く含まれており、旬は9月~11月頃です。さらに、さつまいもに含まれているヤラピンという成分は、整腸作用があり、便秘を防ぎます。腸内環境を整えることは、免疫力の向上や肥満予防、睡眠の質の向上につながります。また、運動習慣を身に付けることや生活習慣を整えることも腸内環境の改善につながります。腸内環境を整え、健康に過ごしましょう。

問 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線223)

保健師だより

「秋バテ」にご注意！ 秋の健康管理♪

夏も終わり、ようやく過ごしやすくなってきた季節にもかかわらず、「なんとなく体がだるい」といった体調不良を感じることはありませんか？

季節の変わり目である秋に体調を崩してしまう方が多く、特に病気というほどではないけれど、体がだるくなったり、食欲がなくなるなどの症状が現れる方もいます。秋に生じるこれらの症状は、「秋バテ」とも呼ばれます。

秋バテの原因

*夏に受けた“冷え”による疲れの影響

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場でもエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こすことが多くみられます。冷えは胃腸の機能を低下させ、そのまま秋へと持ち越してしまいます。

*急な温度変化

秋の寒暖差は自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあります。また、寒暖差によってアレルギー症状を発症することがあります。寒暖差アレルギーの場合、目の充血はなく鼻水が透明であるという特徴があります。

*日照時間の減少

夏が終われば、次第に日照時間が短くなります。この日照時間の変化が気分の落ち込みを引き起こし、季節性うつ病へとつながることがあります。



「秋バテ」の原因や
乗り切るための
方法を
ご紹介します！

体を冷やさない

温かい飲み物や食べ物を摂り、お風呂にしっかり浸かり、体を温めるようにしましょう。食事では、ショウガなど体を温める香辛料を積極的に使うのもおすすめです。

屋外で、運動をする

太陽の光を浴びることで、自律神経の働きを高め、さらに気分の落ち込みを解消することができますといわれています。朝日を浴びながらのウォーキングやジョギングがおすすめです。

早寝早起きをする

毎日、早寝早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けましょう。自律神経のバランスを整え、免疫力を高める効果が期待できます。

食事ですっかり栄養を補給する

秋の食材を積極的に取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。サンマなどの青魚は良質なたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにしてくれるEPAや、悪玉コレステロールを減らすDHAが含まれています。また、サツマイモは熱に強いビタミンCや食物繊維が含まれており、肌荒れや便秘の解消に効果的です。



問 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線231)