

「今よみがえる「甲賀の時」  
『甲賀市史』第2巻刊行！」

2月末に甲賀市史第2巻「甲賀衆の中世」を刊行しました。中世とは今年の大河ドラマに登場する源氏と平氏が台頭した平安時代の末から、甲賀では天正13（1585）年、つまり水口岡山城が築かれるまでの500年近くにおよび、長い日本の歴史の中でも最も躍動的な時期とされています。



とくに甲賀では「甲賀衆」と呼ばれた武士が割拠し、結束して地域を支配するとともに各地に進出し、また外圧

に抵抗したことで全国的にも注目されてきました。江戸時代に当時をさして「甲賀の時」と記した史料が見つかったりするように、甲賀人にとっては、中世は甲賀らしきにあふれたいわば原点的な時期だと考えられたようです。甲賀社会アイデンティティの源がここにあります。

今回の第2巻では、このように話題豊富な中世を詳しく解説するとともに、ハンディなガイドブック「中世甲賀を歩く」がセットになっており、身近に中世を体感することができます。どうぞお買い求めください。

【販売価格】 1冊 3,500円

【販売場所】

- 〈水口町〉ブックショップヤマカワ・山田書店・TSUTAYAさんぽうびー・水口歴史民俗資料館
  - 〈土山町〉ウエノ・道の駅あいの土山・新名神土山サービスエリア案内所土山歴史民俗資料館
  - 〈甲賀町〉かふか生涯学習館
  - 〈甲南町〉ウイング甲南店・市史編さん室
  - 〈信楽町〉大宝堂谷川書店・信楽伝統産業会館・信楽中央公民館
- ※営業・開館時間等にご注意ください

問い合わせ  
歴史文化財課 市史編さん室  
☎86-80075 ☎86-8216

\*詳しくは「甲賀市ホームページ」→トップの「甲賀市史」のバナーからもご覧いただけます

みんなでスポーツ

スポーツのことならスポーツ推進委員に！

皆さんは、一週間にどれくらい運動をしていますか？

平成18年の国民健康・栄養調査で20～50歳代の約3割は一週間の運動量ゼロという衝撃的な結果がでました。仕事や生活の中で運動に近い身体活動をされている人もいるので全く運動していないという人はもう少し減るとは思います

が、「健康的で長生き」ということを考えると黄色の信号の状況であるといえます。

継続は力なり

3分トレーニングのすすめ

「継続は力なり」という言葉がある

ように、運動も少しずつで良いので「続ける」ということが効果につながります。3分という短い時間でも続けることで筋力がつき、繰り返し効果で筋肉痛も防げ、運動により交感神経が刺激されホルモンの分泌が盛んになり脂肪の分解も助け、肥満防止にもなります。そこで職場や家庭で手軽にでき

↓慣れてきたら何かをしながら(例:歯磨きしながら)

●仕事や家事がエクササイズ

・荷物を運ぶ、床を拭く、ペットの散歩、洗濯物を干す、洗車など。その他、今までのこのコーナーで紹介された運動をうまく取り入れてみてください。

問い合わせ

文化スポーツ振興課  
スポーツ振興係  
☎86-88023  
☎86-83380



ヘルスアップ通信

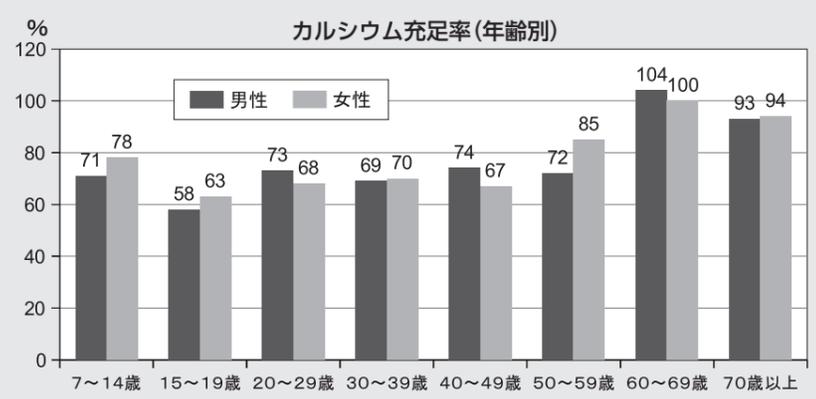
「カルシウムの貯金 10歳代で増やしましょう」

～平成21年度 滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

骨量は成長期～思春期にぐんぐん増加し、20歳代でピークに達します。ところが、骨をつくるために必要なカルシウムは10歳代がいちばん不足していることが調査の結果でわかりました。

カルシウムの目標量 (mg/日)

年齢	男性	女性
8～9歳	650	750
10～11歳	700	700
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	
30～49歳	650	
50～69歳	700	600
70歳以上	700	



カルシウムを多く含む食品

ヨーグルト(全脂無糖)	1個(100g)	120mg	わかさぎ	5～6尾(80g)	360mg
プロセスチーズ	1切れ(25g)	158mg	ししゃも(丸干し)	4尾(100g)	350mg
こまつな	80g	136mg	しらす干し(微乾燥品)	大さじ2杯(10g)	21mg
春菊	50g	60mg	わかめ(乾燥)	5g	39mg
木綿豆腐	150g	180mg	ひじき(乾燥)	5g	70mg
油揚げ	1枚(25g)	75mg	ごま	小さじ1杯(5g)	60mg
納豆	1パック(100g)	90mg			

カルシウムの目標を達成するには、欠食をせずいろいろな食品をバランスよく摂ることが大切です。そこに毎日、牛乳1本と10歳代はさらにチーズ1切れをプラスすれば目標に近くなります。

問い合わせ 健康推進課 健康政策係  
☎65-0703 ☎63-4591

REDLIST

私たちのくらしとレッドリストの生き物たち

[第6回]

レッドデータブックに掲載される絶滅のおそれがある野生生物の一覧をレッドリストと言います。私たちの身近な環境と甲賀市のレッドリストに載る生き物の関係について紹介します。

甲賀市のレッドリスト

レッドデータブックは、絶滅のおそれが高い生き物のリスト(レッドリスト)をランク付けして、解説した本です。

トキやオオサンショウウオなど、珍しい生き物ばかりが載っているように思われますが、本来は、どのような生物のすむ環境が悪化したかを知る目安(環境の指標)となるものです。つまり、レッドリストに掲載された種が見つかった場所は、貴重な環境が残る所です。

レッドリストは、国際機関、環境省、都道府県、主な市町村で公表されています。当市でも、古琵琶湖層の丘陵地など、極めて特徴的な自然があることから、それら地域性を評価し、保全するため、平成19年にレッドデータブックを発刊しました。現在まで、市内の開発等に際した環境影響評価や、市民の生き物調査に利用されています。

このレッドリスト、環境変化により、生き物の生息状況が変化するため、およそ5年に1度は改訂されます。市では今年度に改訂作業を行います。

調査を一緒に行って下さる方や情報提供をいただける方はご一報ください。

問い合わせ みなくち子どもの森自然館 ☎63-6712 ☎63-0466



▲甲賀市レッドデータブック表紙