まちの文化財・史跡を歩く 其ノ十

カワコ岩の伝説

た、昨年はアニメ化されるなど、今でも愛され続けています。た、昨年はアニメ化されるなど、今でも愛され続けています。されたり、2002年には第1回町民ミュージカルとして上演、まがあります。その伝説は、近年「光明寺の河童」という題で漫画化黒坂から小河内へ抜ける旧道沿いに、「カワコ岩」と呼ばれる岩

捕りにしたそうな。光明寺の前まで来た。すると、寺の和尚が飛び出し、カワコを生け馬に飛び付きおった。驚いた馬は、カワコを引きずりながら黒坂のある日、馬が淵の辺りを通りかかると、カワコはいつものように

てやった。 刻み、「この像が消えるまで陸に上がってはならん」と戒めて放し泣きながら和尚に頼んだんだと。和尚は、道端の岩にカワコの像を善カワコは、「二度と悪いことはしませんから許してください」と

ます。とすると、このお話は本当だったのでしょうか…? このカワコ岩、今でもうっすらとカワコの顔らしき像が確認できもできず、あきらめてどこかへ逃げてしまったんだと。 カワコは、毎晩岩に刻まれた自分の姿を消そうとしたがどうして

までお問合せください。

台があります。詳しくは、

町文化センター

(電話72 - 1300

お元気ですか

影響を及ぼす行為をするときは、

る10件の指定文化財や各種史跡、

日野町には、

国の重要文化財である長楽寺の仏像をはじめとす

文化財を守りまし

、町文化センター

入澤

史跡や文化財について、

樹木の伐採や工事など、保存について

景観・名勝などが多くあります。

現状変更の届出が必要となる場

【お願い】まちの財産、

電子カルテシステムを導入します

日野病院は 10 月 1 日から、より安全な医療の提供と、患者サービスの向上を図るため電子カルテシステムを導入します。電子カルテとは、これまでの紙のカルテの代わりに、パソコンに医療情報を書きこんでいくシステムのことです。

このシステムの導入により、大学病院など他病院との医療連携 が強化され、将来的には他病院で日野病院のカルテを閲覧するこ とも可能となります。

導入当初は、入力作業や移行作業により、皆さまには 診察待ち時間などでご迷惑をおかけいたします。また、 電子カルテの導入により、受付時間や診察の流れなどが 変更となります。(広報8月号に掲載)

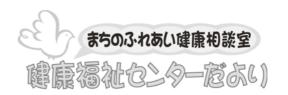
ご理解とご協力をお願いします。



【問合せ】日野病院(電話 72 - 0351)

9月は

「食生活改善普及運動」月間



生活習慣病を予防し、安心して生き生きと暮らしていくためには、日ごろの食生活や生活習慣病の改善が重要な課題となっています。

「食欲の秋」ということで、ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎになってしまいがちな季節ですが、 ぜひこの機会にできることから取り組んでみませんか。

①腹八分目の食事

極端な制限をしなくても、常に腹八分目を心がけるだけでも十分です。「もう少し食べたいな」というところでやめることに慣れましょう。



健康

の

2プラス1皿の野菜料理を

1日の目標数350g対し、日本人の野菜摂取量は約280g。さらに平成22年度の調査によると、鳥取県民は全国でも摂取量が少ないという結果でした。3食のうちどこかに野菜料理を1品足すことはできませんか?

③朝食は1日のエネルギー源

朝ごはんを食べることで、体も脳も動き出します。普段、朝ごはんを食べない人は、ヨーグルト、スープ、食パンなど手軽に取れるものから始めてみましょう。また、菓子パンは油脂の取り過ぎや砂糖の取り過ぎにつながります。食パンやロールパンなどに、おかずを組み合わせて食べるようにしましょう。

ための食生活の工夫

4間食は上手に取ろう

『間食は絶対にダメ!』ではありません。だらだらと食べるのではなく、時間を決めておきましょう。ただ、注意したいのは、大人の場合のおやつは子どもと違い、「楽しみ」のために食べるものに過ぎないということです。どうしても食べ過ぎてしまうという人は、「余分なお菓子は買い置きしないこと」「食べること以外の楽しみを見つけること」がポイントです。

5わが家の味付けを見直そう

わが家で食べている料理の味を「ちょうど良い味」と認識してしまいがちです。 少し薄いと感じる味付けも慣れてくると おいしく感じることができます。調味料 だけでなく、香味野菜やかんきつ類、香 辛料を活用しましょう。

~ 食生活を見直しましょう



日野町健康づくりキャラクター ツージーちゃん