

## 秋のバラ

暑い夏を越えると実りの秋、そして香り豊かなバラの季節が訪れます。

秋のバラは、大きさは控えめながら色が濃く鮮やかな姿で私たちの目を楽しませてくれます。また、秋は気温や湿度が低めで周りの草木の匂いがあまりないため、豊かな香りを味わうことができます。

花フェスタ記念公園では9月27・28日に無料感謝デーがあり、ステージイベントや旨いもの広場を楽しむことができます。

そして10月11日からは秋のバラまつりが始まります。少しずつ涼しくなる秋に、やわらかな秋バラの香りに包まれながら、リフレッシュしてみたいかたがでしょうか。



秋バラ

フェイスブックで情報発信中!! <http://www.facebook.com/kanibrand>  
アカウントを持っている人は、ぜひ「いいね!」をお願いします。



問合せ 経済政策課

美濃桃山陶の逸品

## 黄瀬戸

安土桃山時代に日本独自の美意識を打ち立て、焼き物の世界で飛躍的な発展を遂げた美濃焼。それが、瀬戸黒、黄瀬戸、志野、織部です。これらの焼き物は、茶の湯のなかで重用され、京をはじめ各地で流行しました。

黄瀬戸は、志野や織部に先駆けて登場し、向付や鉢、皿、徳利、猪口などの懐石の食器類が目立ちますが、茶の湯の碗としても活躍しました。

草花を題材にした線刻文様や、スタンプのように押し当てた印花文様を用いるのが特徴で、地に黄色の灰釉を、アクセントとして銅緑釉や鉄釉の斑文を配します。左右対称に薄く仕上げた上品な姿、器面の手触りや色つやには独特の雅があります。

可児郷土歴史館に展示していますので、ぜひご覧ください。



黄瀬戸梅樹絵鉢(きせとばいじゅえどらばち)



黄瀬戸盃(きせとさかずき)

内面

内面には印花文様と銅緑釉が置かれています。

問合せ 郷土歴史館

市民が  
おすすめする

## 早寝、早起き、朝ごはん 簡単! 朝ごはんレシピ Vol.27



### しらすチーズ食パン

#### 【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)	1枚
しらす	10g
とけるチーズ	10g
韓国のり	2枚

#### 【作り方】

- ① 食パンの上にしらすとチーズをのせる。
- ② ①をオーブントースターで焼く。
- ③ 焼きあがったら、韓国のりをのせて出来上がり。

#### 【栄養成分(1人当たり)】

エネルギー: 205kcal / たんぱく質: 10.6g  
カルシウム: 103mg



#### コメント・ポイント

野菜サラダやたまご、キウイ・オレンジなどのフルーツと一緒に食べれば、運動前でも、エネルギーやビタミンを補給でき、元気になれます。

考案者: 蘇南中学校1年 長谷部ひなたさん

問合せ 健康増進課

## 生き生き健康コラム Vol.15

## 日中の眠気が睡眠不足のサイン! ~良い睡眠をとりましょう~

寝苦しい夜が続き、寝不足の人も多いのではないのでしょうか。睡眠は、心と体の疲れを回復し、健康を保つために大切な要素です。

睡眠時間の不足や眠れないなどの状態が続くと、集中力や作業能力が低下し、事故につながります。また、肥満や高血圧などの生活習慣病やうつ病のリスクを高めます。睡眠時間は年代によって異なりますが、日中に眠気があれば睡眠不足のサイン。睡眠時間を見直しましょう。

また、思春期は夜更かしが増え、起床時間が遅くなる傾向にあり、体内時計のリズムが乱れやすくなります。体内時計は起床直後に日光を浴びることでリセットされ、15~16時間後に眠気が出現します。良い睡眠をとるためにも、朝決まった時間に起き、日光を浴びるようにしましょう。寝つきが悪い場合は、眠くなってから寝床に入ったほうが効果的です。

さらに、定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらします。朝食をしっかり取ることで心と体を目覚めさせ、一日を元気に始めることができます。

寝つきをよくするために寝酒を飲む人もいますが、夜中に目が覚めてしまい、かえって眠りが浅くなります。

飲み過ぎには注意しましょう。

睡眠の大切さが注目されています。厚労省は今年の3月「健康づくりのための睡眠指針2014」を発表しました。この指針を参考に、秋の夜長を良い睡眠で過ごしましょう。

#### 健康づくりのための睡眠指針2014(睡眠12か条)

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざましいメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能力アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

厚労省ホームページから

問合せ 健康増進課