



# 舞鶴っ子

No.16

子ども版

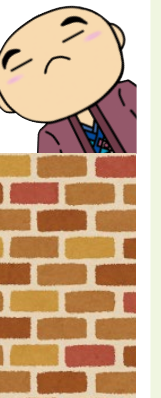
「広報まいづる」

## 舞鶴とれんが

舞鶴は、れんがを使った建物やら施設がたくさんあることで有名じゃ。皆も、赤れんがパークの倉庫群は、イベントなどで一度は行ったことがあるじゃろ。今回は「れんが」について話そう。

れんがは、紀元前8千年頃から、古代エジプトやメソポタミア、インド、中国などの古代文明の地で作られたのが始まりと言われとる。当時は、土を固めて「日干し」しただけじゃったから、雨が降ると崩れたそうじゃ。雨の多い日本では使えんのお。そこで、雨にも強いように焼いた（焼成）れんがが作られるようになったんじゃ。知つてのとおり、日本は長らく木造建築の文化じゃった。山が多い日本では木を使うのが当たり前で、幕末までは、ほとんどれんがは普及せんかった。

れんがの赤い色は、焼き上げる時に土の中に含まれる鉄分が空気中の酸素と結びつくことで出る色じゃ。焼く時の温度が低いと肌色に、高いと赤みの強い「赤れんが」になるんじゃ。鉄分量や焼きむらなどもあって、



どれ一つとして同じものがないのが、昔のれんがの特徴じゃな。むしろ人間と一緒に、みな個性があるんじゃ。それらが集まって一つの建造物ができておるんじゃ。

れんが建造物は、赤れんが倉庫のように「れんが」そのものがむき出しに使われるのが普通だと思つたが、それは日本がイギリスやオランダをまねたからだと知つておったか。これらの国は石材などが少なかったから、れんがを見せるデザインで建物を造つたんじゃ。石材が豊

◀日干しれんが（エジプト：マルタカ魚の丘遺跡）  
【大きさ】33.5cm×18.8cm×12.8cm



▶日本人抑留者が建築に携わった、ウズベキスタンのナボイ劇場で使用されているれんが  
【大きさ】22.5cm×12cm×7cm

富なイタリアやフランスなどでは、構造はれんがで、外側は石材を貼って仕上げている建物が多いいんじゃ。

西洋文化への憧れもあったとはいえ、れんがが、雨や特に火事に強いというのが魅力的じゃった。江戸時代は「火事と喧嘩は江戸の華」と言われるくらいに火事が多かったから、皆困つておつた。しかも、れんがはメンテナンスフリー。つまり、古くなつたといつてペンキを塗り替える必要もないし、腐らん。月日が経つほど古びて味が出てくるのお。舞鶴の赤れんが倉庫もそうじゃろ？お得意で見た目もカッコいいというわけじゃ。

そんなれんがを使った建造物が、日本では明治以降にどんどん建てられたが、今は鉄筋コンクリート造が主流になつてる。なぜかわかるか？原因は地震じゃ。特に大正12（1923）年に起きた関東大震災の影響が大きい。地震で多くのれんが建造物が倒壊したので、火事には強いが揺れには弱いことが広く知られることになつたんじゃ。ところで、近代建築の父と言われる辰野金吾が設計した東京駅は、関東大震災にも耐えたん



◀東京駅の鉄骨が入つたれんが



▼辰野金吾が設計した東京駅

たことや、れんがの間に鉄骨を入れて、接着剤として、当時は高価なセメントやモルタルをふんだんに使つておつた。今でいう地盤改良や耐震構造に近い技術を当時からしておつたということじゃ。一言に「れんが」と言つても奥が深いのお。次回は、舞鶴に残るれんが建造物について話そうかのお。

## マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



子どもの自立を促すために、こんな仕掛けをするのがあります。

◆することをカード1枚に1つ書いておき、できたらカードを裏返して、裏に描いてあるカードの絵を完成させていく  
◆歯磨きができたらシールを貼っていく

「できた回数が増えていく様子が見える」と楽しみながら取り組むことができ、いつの間にか習慣付けてできるよくなるというものです。一方で、大人にも「お酒を控える」「カロリーを気にする」などのミッションがあるかと思ひます。成金の「可視化」は子どもだけでなく大人にとっても達成感を得られたり誘惑に負けないための支えになったりします。

挫折しがちな生活習慣の見直しを、結果につながるものにしてみましょう！

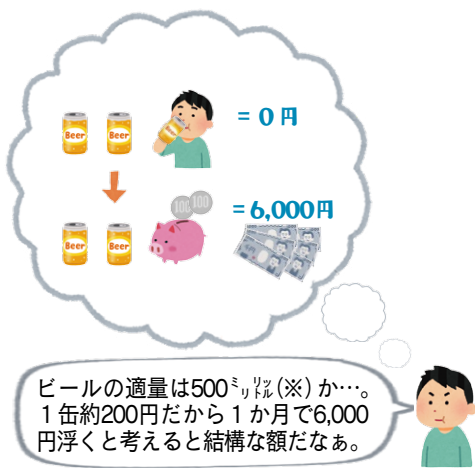
### 間食も積もれば山となる

例えば、肥満や脂肪が気になるときは、まずおやつを食べ方を知ることが大切。何を、どれだけ食べたか、カレンダーに記録してみよう。分かる場合はカロリーも記録するとより良いです。大人の1日当たりの間食のカロリーは200kcalが目安とされています。小さなお菓子でも書き出してみると、厚削やおやつ時、夕方など何回も食べていたり、カロリーを足してみると食事1回分以上にもなつていたりも。記録を取つてみることで、食べ過ぎを自覚できたり、カロリーオーバーに気付けたりします。また、おやつを選ぶ時にもカロリーを意識するよつになれます。

普段のおやつをカロリーが分かつたら目標を設定します。「0時以降は間食を取らない」「1日のおやつが200kcal以内」などに設定し、自分の生活にあった目標を定めて実践します。目標が達成できた時の「こぼし」も設定し、楽しみや達成感が得られるようにしましょう。併せて、毎日体重を測つて記録していけば、肥満が改善されていく成果が見えて、自信や心の支えになります。

### 飲んだ量を金額で「可視化」

毎日の晩酌のビールを減らそうと思つても、酔つてると「あと一本くらい」と止めが利きにくいもの。そこで、我慢したらその分のビール代を貯金箱に入れていきます。毎日一本減らすことができれば約200円のビールなら、30本の6,000円。1日当たり100円減らすと、



※厚生労働省の示す目安

と想定しても、まとめて6,000円だと結構な金額に思いませんか？  
『いい誘惑に「達成感」』

生活習慣病は「あと一本」食べちゃつてもいいよね」という小さな甘えの積み重ねです。1回当たりの罪悪感が小さいように、我慢に対する達成感も小さいもの。そこで、実際の「可視化」が大事になってきます。ちょっとした甘えも、地道な努力や少しづつしか現れない成果も可視化することで、自分の頑張りに自信が付き、未来の健康につながります。

最近では生活習慣の可視化に役立つスマホアプリもあります。達成に合わせた特典がついていたり、いろいろな測定や計算が自動でできたりするものもあります。自分に合った方法で、生活習慣を可視化して、将来の自分への健康貯金に取り組みましょう！

## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	8月19日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H28.9.10~H29.3.7生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児	H29.3.9~9.6生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	8月23日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	8月7日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要