

クイズ あなたも神戸学博士!

知れば知るほど神戸の街を再発見、再認識!今回も引き続き「神戸学検定」を特集してみました。文化、歴史、産業、観光など神戸に関する幅広い知識を問う四択問題です。

あなたもチャレンジしてみてください!

- Q1** この夏、映画上映されている「火垂るの墓」。自身の神戸空襲体験をもとに書いた原作者は誰か。
①小松左京 ②野坂昭如 ③海野十三 ④宮本輝
- Q2** 文化庁と神戸市によって当時の姿に復元されている五色塚古墳(垂水区)は県内最大の前方後円墳だが、その全長は何mか。
①134m ②164m ③194m ④224m
- Q3** 1933(昭和8)年6月24日、「日本植物学の父」と呼ばれた()博士の指導で、六甲山にわが国初の高山植物園が開園された。それは誰か。
①柳田國男 ②牧野富太郎 ③シーボルト ④南方熊楠
- Q4** 1971(昭和46)年に制定された神戸市民の木はどれか。
①クスノキ ②ハナミズキ ③アジサイ ④サザンカ
- Q5** 旧外国人居留地の東側に広がる東遊園地にはさまざまな碑や像が設置されている。次のうち東遊園地にないものはどれか。
①日本近代洋服発祥の地顕彰碑
②海軍営之碑
③A・C・シム記念碑
④ボーリング発祥の地の碑



さてあなたは何問出来ましたか?

ところで、今秋に第2回目の「神戸学検定」が行われます。前回の「初級」に加えて、やや高度な内容が出題される「中級」も実施されます。あなたも「神戸学博士」を目指し挑戦してみませんか!

《実施概要》

■日時=9月28日(日) [初級]10:00~ [中級]13:30~

■会場=神戸学院大学ポートアイランドキャンパスなど

■受験料=[初級]3,150円 [中級]5,250円

■申し込み方法=①か②の方法で。

①ハローステーションkobeなどで配布中の申込書に受験料を添えて郵便振込。

②インターネット申込。(http://kobe-kentei.seesaa.net/)

■申し込み期限=8月8日(金)まで受付。

(答えは紙面下方にあります。)

改正道路交通法が6月1日施行!

①自転車の利用者に新たなルール!

- 1) 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者が自転車運転する場合は、歩道通行が認められます。※自転車は、道路交通法上では軽車両とされることから、従来は、車道の左端か路側帯を走ることが原則となっていました。が、一定年齢の子どもと高齢者を車道通行の原則からはずしたものです。
- 2) 13歳未満の子どもが自転車に乗る時は「ヘルメット」を着用させることが、保護者・同乗者の努力義務となります。
- 3) 自転車の飲酒運転は、5年以下の懲役または100万円以下の罰金となります。
- 4) 信号無視、一時停止違反は、3か月以下の懲役または5万円以下の罰金となります。
- 5) 携帯電話の操作や傘をさしての片手運転の違反は、3か月以下の懲役または5万円以下の罰金となります。



②高齢運転者に「もみじマーク」の義務づけ

75歳以上の高齢者の運転者は、運転時に「高齢運転者標章」(通称:もみじマーク)、聴覚障害者は、聴覚障害者マークの表示が義務づけられました。



③車の後部座席におけるシートベルト着用の義務づけ

後部座席者がシートベルトを着用しない場合の事故による死亡の危険性は、着用時に比べておよそ3倍に増加します。罰則は、一般道路での違反処分はなく「高速道路・自動車専用道路での違反」が取り締まりの対象になります。違反があった場合は運転者に対して「違反点数1点」が課せられます。



メタボ対策 まずは歩くことから!!



先日、「健康管理」特にメタボリックシンドロームについて、専門医からの研修を受ける機会がありました。メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪型肥満(内臓肥満・腹部肥満)に、高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態」ということです。高血糖や高血圧だけでも心配ですが、これらが多数重なると、動脈硬化性疾患(心筋梗塞・脳梗塞など)の発症度が高くなります。

予防や治療としては、脂肪を貯め込まないように、①食事療法で摂取カロリーを適正化させる ②運動療法で脂肪を燃焼させる ③食事療法、運動療法では解消されない場合は並行して薬物療法を行う の3つがあります。また、喫煙が動脈硬化の危険因子であることが、疫学的に証明されており、禁煙の努力も行うべきだと言われています。

最後に、研修の中で大変印象に残った話が2つありましたので、紹介します。

1つ目は、E.スタンレーという医学者の「運動をする時間がないという人は、やがて、病気のために時間を失うことになる。」との言葉を紹介しながら、「動物は動けなくなると、生命が維持できません。四

つ足でなく、二足歩行の動物である人間が、歩かなくなるとどうなるでしょう。今日から始められる活動的な生活は、まずは歩くことからです。」とのお話でした。

2つ目は、米国、ハーバード大学の研究者のブラックユーモアでした。

—亭主を早死にさせる十か条—

- ①ご主人をうんと太らせましょう。
- ②お酒をしこたま飲ませましょう。
- ③お砂糖、お菓子は無制限。
- ④いつも座っていて頂いて、運動不足にさせましょう。
- ⑤動物性脂肪をたっぷり使いましょう。
- ⑥塩辛い食べ物に慣れさせましょう。
- ⑦コーヒーは、何杯でもすすめましょう。
- ⑧タバコは、どんどんすすめましょう。
- ⑨夜ふかしをたくさんさせましょう。
- ⑩休暇・バカンスは、もつてのほか。



そして、最後の仕上げに、一日中文句を言っていじめましょう。そうしたら、あなたは、自由気ままに暮らせませす。