図書館
library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（11月1日～11月30日）

一般書

順位	本の名前	作　者
1	縁は異なもの	松井今朝子
2	去就（隠蔽捜査６）	今野　敏
2	希望荘	宮部みゆき
4	あしたの君へ	柚月裕子
4	コンビニ人間	村田沙耶香

児童書

順位	本の名前	作　者
1	あきいろのころわん	間所ひさこ / 作
1	いろいろバナナ	山岡ひかる / 作
1	11ぴきのねことへんなねこ	馬場のぼる / 著
1	14ひきのあきまつり	いわむらかずお/さく
1	だるまさんと	かがくいひろし/さく

図書館カレンダー
1月

日	月	火	水	木	金	土
~~1~~	~~2~~	~~3~~	4	5	6	7
8	9	~~10~~	11	12	13	14
15	~~16~~	17	18	19	20	21
22	~~23~~	24	25	26	27	28
29	~~30~~	~~31~~				

×印は全館休館
□印は中央・山南・市島のみ休館

おすすめ図書

一般書

『地震イツモマニュアル』
地震イツモプロジェクト / 著　寄藤文平 / 絵
ポプラ社 [2016.8]

阪神・淡路大震災の被災者の声と工夫をまとめた「地震イツモノート」の実践版。
「モシモ」ではなく「イツモ」できることが詰まった、本当に役立つ防災マニュアル。

児童書

『こえだのとうさん』
ジュリア・ドナルドソン / 作　アクセル・シェフラー / 絵
いとうさゆり / 訳 バベルプレス [2015.12]

こえだのかぞくがなかよくくらしていました。ところが、こえだのとうさんにとつて、おうちの外は危険がいっぱい。犬には遊び道具にされ、とうとう暖炉のたき火に!?無事おうちに帰れるでしょうか。

歴史探訪

シリーズ ふるさとを見直そう 84

山論の論理（3・完）
氷上区有文書の世界・その⑫

神戸大学大学院人文学研究科
非常勤講師　前田結城

引き続き、享保一三年（一七二八）の山論裁許状を読んでいきます。

三、町奉行所による「吟味」

町奉行所がおこなった「吟味」（取調・審理）の内容です。

（一）里方が納めている「山年貢」は三方村の奥山に掛かっているものではない。上成松村附属の西中村には山林がないというが、上成松村とともに三方村奥山ないし長野山を利用すれば済むことである。

（二）三原村の栗林には同村の「栗年貢」が掛かっており、本来里方の者は入れないが、当用の柴木の採取のみ里方に許しているという。同じことが三方村の奥山でもおこなわれているようだ。

（三）三原村は自村の奥山を三方村の奥山とは区別しているようだが、とくに違いはみられない。

（四）延宝五年（一六七七）の検地の際に作成された絵図をみると、三原村の栗林と同村百姓が所持する山を除いて、奥細見山・黒見山・薪取山は、葛野庄一五ヵ村共有の山林のようだ。

四、裁許

裁許（判決）が下ります。

（一）延宝五年の絵図に従い、三原村の平地と山すそは栗林とし、山の中腹以上は葛野庄の村々の「立会山」（共有山林）とする。

（二）里方の者は立会山への道は従来通り通行してよいが、三原村の栗林への立ち入りは厳禁とする。

（三）葛野庄常楽村・下新庄村・柿芝村・上成松村・黒田村・犬岡村・市部村・氷間下村・氷上村の「里方九ケ村」に加えて、同庄中野村・長野村・大谷村・上新庄村も九ヵ村同様に立会山に入り、柴木・肥草を採取してよい。

享保一三年（一七二八）六月、京都町奉行より原告の「里方九ケ村」、被告の三原村、中野・長野・大谷・上新庄の四ヵ村に前述のとおり裁許が下されました。「里方九ケ村」は入会山の利用権が認められ、三原村は栗林の範囲が決まり、四ヵ村は入会山の利用権が与えられるという結果となりました。

この裁定は、二八八年後を生きる部外者の私にはなかなか絶妙に見えます。市民の方々はどう思われるでしょうか。

問文化財課（山南庁舎内）☎70 - 0819

健康生活
healthy life

問健康課（氷上保健センター内）☎ 82 - 4567

大人にも必要な成長ホルモン

「寝る子は育つ」と言われるように、ヒトの成長と睡眠には密接な関係があります。睡眠中は「成長ホルモン」が体内に分泌されます。成長ホルモンは子どもだけでなく大人にとっても、健康維持に必要な存在です。

■成長ホルモンの役割
・脳の疲労回復
・脂肪の燃焼
・病気への抵抗力
・肌や筋肉など体の組織の修復や再生
・体の成長（骨や身長を伸ばす、筋肉強化）など

睡眠不足は成長ホルモンの分泌を減らし、免疫力の低下や肌荒れなどを引きおこします。成長ホルモンの分泌を高めるためには、眠り始めから３時間までに訪れる深い睡眠をきちんととることが大切です。

生活リズムを整え、熟睡できる環境づくりをしましょう。

風邪に負けない習慣を身につけましょう

空気が乾燥するこれからの季節は、風邪ウイルスの水分が蒸発して軽くなり、飛散しやすくなります。風邪を引く人が多くなるのはそのためです。

ちょっとした工夫で風邪に負けない習慣を身につけましょう。

■うがい、手洗いをしっかりする
うがいは帰宅時、手洗いは帰宅時・食事前・咳やくしゃみの後・トイレの後にする。

■バランスのよい食事を心がける
ウイルスに勝つためには、免疫力を高める必要があります。免疫力を高める栄養素は、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、野菜や果物に多く含まれるビタミンC、魚介類・肉類などに多く含まれるたんぱく質です。これらをバランスよくとることが大切です。

■睡眠をたっぷりとる
睡眠中に分泌される成長ホルモンは、病気への抵抗力・免疫力を高める働きがあります。睡眠不足が続くと風邪を引きやすくなります。

“たんば”食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
≪プラスワンディッシュ!!　1日350g≫

＊材料（4人分）

れんこん	120g
にんじん	40g
にんじん葉	20g
しらたき	120g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1／3
しょうゆ	大さじ1
一味または七味	お好みで

＊つくり方＊

①れんこんは薄くいちょう切り、にんじんは千切り、にんじん葉・しらたきは食べやすい長さに切る。火の通りにくいものから熱湯に入れてさっと茹でる。
②鍋を熱してサラダ油をひき、①を炒め、砂糖・しょうゆで味を調え、しんなりしたら器に盛る。
③お好みで一味などをかける。

根菜のキンピラ
1人分：エネルギー 68kcal・塩分 0.6g

レシピ提供　兵庫栄養調理製菓専門学校栄養士科講師
管理栄養士　平井美穂さん

栄養士からの一言
根菜類は体を温めます。薄味に仕上げて、薬味や香辛料で満足感を高めましょう。