図書館 library

問中央図書館 ☎82 - 7100

ベストリーダー情報（10月1日～10月31日）

一般書

順位	本の名前	作　者
1	劇場	又吉直樹
2	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野圭吾
3	潮騒はるか	葉室　麟
4	素敵な日本人	東野圭吾
5	真夏の雷管	佐々木譲

児童書

順位	本の名前	作　者
1	だるまさんと	かがくいひろし/さく
2	1ぽんでもにんじん	長野ヒデ子/構成・絵
3	ねずみくんといたずらビムくん	なかえよしを/作
4	おさるのジョージハロウィン・パーティーにいく	M．レイ/原作
5	14ひきのおつきみ	いわむらかずお/さく

図書館カレンダー
12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	✕	5	6	7	8	9
10	✕	12	13	14	15	16
17	✕	19	20	21	22	23
24	✕	26	27	28	✕	✕
✕						

×印は全館休館

おすすめ図書

一般書

「わがまま」のつながり方
鎌田　實/著
中央法規出版 [2017.7]

地域に暮らす一人ひとりが社会とつながり、自分らしく「わがまま」な人生を送るためには。「地域包括ケア」の知恵を、地域医療に取り組んできた著者が紹介。すべての人を包み込み、ともに暮らすネットワークづくりのヒントがここにある。

児童書

手おけのふくろう
ひらの　のぶあき/ぶん　あべ　弘士／え
福音館書店 [2017.6]

毎年、古い桜の木で子育てをするふくろうの夫婦。ある年の冬、大雪が降ってその桜の木が倒れてしまいます。困った夫婦は、民家の軒先に吊るされた手おけをみつけ、そこを巣にすることに…。

歴史探訪

シリーズ ふるさとを見直そう95

明治二年の井堰関係歎願（下）
横田・本郷・稲継三か村をめぐって

神戸大学大学院人文学研究科
学術研究員　前田結城

前回に引き続き、明治二（一八六九）年四月の井堰関係の歎願をみます。二点目の歎願書です。

（2）氷上村・常楽村・柿芝（柴）町が出した歎願書

【要旨】横田・本郷・稲継三カ村の「組合井堰」の裁定（内容不明）は承知したが、その後、土手筋は大破、周辺の田地は次第に湿地化し、稲作・麦作ともに不作となっているので、井堰下三カ村（横田・本郷・稲継）に対して、井堰の「水尾口」（取水口か）の間口を約七・三メートルに拡幅するよう説得されたい。

以上の歎願書も一点目のそれと同様に、久美浜県・久美浜県下生野・三田藩・柏原藩・鶴牧藩和田役所などからの出役（出張した役人）に出されました。

最後に三点目の歎願書をみてみましょう。

（3）稲継・本郷・横田三カ村が出した歎願書

【要旨】稲継・本郷・横田各村の養水井堰が破損したため、先例によって修築工事をおこなったが、「上三カ村」（氷上村・常楽村・柿芝町のことか）が井堰の伏せ石を取り払うという暴挙に出た。当初はとりあってくれなかったが「上三カ村」を領主のもとへ出頭させたところ、彼らは恐縮し、その後「仲人」の仲裁により内済をみた。その旨ご理解願いたい。

三点の歎願書からは、佐治川沿いより上方にある「氷上・常楽・柿芝」とより下方の「稲継・本郷・横田」は井堰場をめぐって対立していたことが分かります。当該地域は水害の起こりやすい地形であった分、争論が激しくなったと思われます。

また、これらの歎願書が久美浜県などの役人の来訪時に提出されたことが注目されます。久美浜県は前年の慶応四年（一八六八）閏四月に設置されたばかりの県ですが、新県の設置は村々にとって、地域間対立の総括の機会と認識されたことが推察されます。

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

風邪の予防と睡眠

これからの季節、空気がだんだんと冷たく、乾燥します。気をつけたいのが風邪とインフルエンザ対策です。

予防の基本は「手洗い・マスク着用・咳エチケット」です。睡眠不足の時、なんとなく風邪を引きやすいと感じたことはありませんか。実は睡眠不足が免疫力の低下を引き起こすことがわかっています。

免疫細胞の活動が促進されるのは、睡眠時です。そのため、免疫力を強化するには、質の高い睡眠が大切です。ここでいう質とは、睡眠時間が確保されているだけでなく、夜中に深く眠れているか、眠ったことにより日中スッキリと活動できるかということです。

また、鼻やのどの粘膜の乾燥もウィルスや細菌に対する抵抗力を低下させます。就寝時に口が無意識に開いてしまう人は、部屋の加湿や、場合によってはマスクの利用も効果的です。

しっかりと正しい方法を身につけて実践し、睡眠に注目した予防を心がけましょう。

いつまでも食べる楽しみを保つために！歯周疾患検診を受けよう

中高年の歯を失う原因の多くは歯周病です。重度になると歯が抜けるだけでなく、全身の病気（呼吸器疾患、糖尿病、心臓病など）と因果関係があることもわかってきています。

市では平成26年度より、40歳・50歳・60歳の節目となる年齢の人と妊娠中の人を対象に、歯周疾患検診を実施しています。平成28年度の検診結果では、60歳になると、急に深い歯周病ポケット（6㎜以上）のある人が増え、あわせて1人当たりの歯の本数が減っています。年を重ねるとともに歯周病が進行していることがわかります。

忙しいとなかなか受診する時間を確保することが難しいですが、この機会に歯周疾患検診を受けて歯を守りましょう！節目年齢の人には、4月末に受診券を送付しています。妊娠中の人には、母子健康手帳発行時に受診券をお渡ししています。受診券の使用期間は、節目年齢の人は平成30年2月28日、妊娠中の人は出産当日までです。

“たんば”食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
≪今より1gの減塩を!≫

大根とじゃこのきんぴら

1人分：エネルギー89kcal・塩分0.8g

材料（2人分）

大根	50g
にんじん	50g
ちりめんじゃこ	8g
ごま油	小さじ2
A＊みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

つくり方

①大根とにんじんをいちょう切りにする。
②フライパンにごま油を熱し、①の大根とにんじんにちりめんじゃこを入れてさっと炒める。
③Aの調味料を加えて、野菜が軟らかくなるまで炒める。

栄養士からの一言

旬の大根とにんじんは、甘くておいしいです。スライサーを使うと厚さが均一になり、火が通りやすくなります。好みでかつお節や七味を加えて味わってください。