

ベストリーダー情報 (8月1日~8月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	百花	川村元気
2	旧友再会	重松 清
3	暁天の星	葉室 麟
4	キンモクセイ	今野 敏
5	ノーサイド・ゲーム	池井戸潤

児童書

順位	本の名前	作者
1	かべのむこうになにがある?	フリック・テケトラブ/作
2	心ってどこにあるのでしょうか?	こんのひとみ/作
3	魔女ののろいアメ	草野あきこ/作
4	ある晴れた夏の朝	小手鞠い/著
5	サイド・トラック	ダイナ・ホルム・アジャー/作



おすすめ図書

一般書

頑張るすぎるあなたのための会社を休む練習  
志村 和久/著  
イースト・プレス [2019.4]



心理面と実務面の両側から「休めない」を解決! 「休みたくても休めない」心のメカニズムを解き明かし、「会社を休んではいけない」というブレーキを外すと同時に、会社からの圧力を乗り越えるための労働法などの知識を紹介する。

児童書

ぬすまれた月  
和田 誠/著  
岩崎書店 [2017.10]



月がだいすきな男がいました。ある日、長いはしごを作り、月をとり、月をしまっていた箱をどろぼうにぬすまれてしまいます。どろぼうが箱をあけてみると、なにもはいつていなかったの、すててしまいました…。はたして月は?



歴史探訪

シリーズみるごとを見直そう 107  
亀山藩領の村々を描いた絵図

神戸大学地域連携推進室  
特命准教授 松下 正和

今年6月の歴史講座で「春日の村絵図」についての講演をした後に、参加者の方から「氷上郡内の村々を描いた絵図があるよ」と教えていただき、調査しました。ここではその結果について簡単にお知らせしたいと思います。

この絵図の大きさは約1メートル×80センチメートルで、折りたたむと20×15センチメートルほどになります。おおむね市島町と春日町内にあった村々を対象に青色や黄色の丸印の中に村名を記し、村々をつなぐ道・川・山の稜線、樹木、寺社などが描かれています。黒井の付近を細かく見てみると、土塀で囲われた役所(陣屋)と思われる建物や高札場、城山山頂の平坦部も描かれており黒井城址を表現しているようです。

絵図には凡例があり、青色の丸印は「亀山御領分」。つまり亀山藩の村々で、黄色は「御地頭」とあり旗本の支配下にあった村々であることがわかります。そのうち勅使村や朝日村などは青色と黄色

が半分ずつ塗られており、亀山藩と旗本との相給であることを示しています。また黒井御札場より稲塚村までの道のりが8町(1町は60間で約109メートル)で「但州街道」、朝日村までが15町で「播州道」、野村まで15町で「京都街道」、多田村まで16町で「丹後道」とあります。

黒井の芝村・地下村という名称がみられますので、天和3年(1683年)の両村分村以降に作製された亀山藩領の絵図だと想定されますが、表題や年代、石高も記されておらず、何を目的に作製された絵図なのかはよくわかりません。国絵図の下図や藩主交替を契機に作成された可能性もあり、同種の絵図との比較で解明したいと思っています。



岡文化財課 (山南庁舎内) ☎ 70  
0819

# たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



**鯖寿司（棒寿司）**  
1人分：エネルギー 630kcal・塩分相当量 4g

## 材料（2人分）

- しめ鯖 塩鯖（3枚おろし）：1尾分、酢：適宜
- 酢飯 米：3合、水：500cc、酒：大さじ1、だし昆布：3cm角
- 合わせ酢 酢・砂糖：大さじ4、塩：小さじ2

## つくり方

- ①塩鯖の腹を下にしてバットに並べ、鯖全体が浸るように酢を注いで、冷蔵庫でひと晩置く
- ②分量の米と水（米の水は1割ほど少なくした分量）に、だし昆布と酒を入れて炊く
- ③合わせ酢を作り、ご飯に入れて切るように混ぜ、うちわであおいで冷ます
- ④ひと晩漬けた鯖の骨を丁寧に取り
- ⑤骨が取れたら、頭の方から皮をゆっくりはぐ
- ⑥巻きすの上にラップを広げ、鯖の皮目を下において、酢飯を棒状にのせてしっかり包み、形を整える



鯖を酢にしっかり漬け込むと皮がむきやすい。作ってすぐ食べる時は、食べる直前まで冷蔵庫に入れておくとうずれにくい。

## 栄養士からの一言



**【秋祭りについて】**  
暑い夏が過ぎ季節が移り変わり、「実りの秋」になると、無事に作物が収穫できたことに対する神様への感謝と、翌年の豊作を祈願する秋祭りが各地域で行われます。収穫祭とも呼ばれ、その土地で取れた農産物を神様に捧げて行われる祭祀で、その起源は古く、人が作物を育てるようになってからだと言われています。

**【秋祭りの食事】**  
秋祭りの行事食の1つに「鯖寿司」があります。海から離れた丹波地域では鮮魚が手に入りにくかったため、若狭湾からの物流のルートである「鯖街道」が、貴重な魚の入手手段でした。そのため、鯖寿司は昔からお祝いやお祭りに欠かせないごちそうでした。市内では、棒寿司や姿寿司、握り寿司など鯖寿司でも形状により呼び方が異なり、地域それぞれの楽しみ方があるようです。



## 運動のススメ

少し過ぎやすくなってきたね。運動不足の人が、運動を始めるには良い季節になりました。運動の効果については、様々なデータがあります。例えば高血圧の予防・改善には、1回30分、週2回程度のウォーキングが有効です。また、加齢による運動機能の低下を防ぐためには、週に1〜2回程度の筋力トレーニングを3か月以上続けると良いといわれています。

「何から始めていいのか分からない」という方は、まずは今より10分余分に歩いてみてはいかがでしょうか。「健康たんば21」2次計画では、市民が身体活動・運動面において目指す姿として、「たんば・すまいるウォーク21」を入口に、今より10分身体を動かす習慣を持つことをすすめています。ウォーキングは手軽に取り組めて、心肺機能や筋力の維持・増強、気分転換にも効果があります。秋の丹波は、一年で最も景色が美しい季節のひとつです。紅葉色づく中で、楽しく健康づくりを始めましょう。