

ベストリーダー情報 (2月1日~2月29日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	風間教場	長岡弘樹
2	梅と水仙	植松三十里
3	希望の糸	東野圭吾
4	黒武御神火御殿	宮部みゆき
5	ライオンのおやつ	小川 糸

児童書

順位	本の名前	作者
1	だるまさんの	かがくいひろし/さく
2	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
3	バムとケロのもりのこや	島田ゆか/作絵
4	だるまさんと	かがくいひろし/さく
5	14ひきのもちつき	いむらかずお/さく

図書館カレンダー
4月

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

×印は全館休館
△柏原図書館臨時休館
○市島図書館休館

おすすめ図書

一般書

『草取りにワザあり!』
西尾 剛/著
誠文堂新光社 [2019.5]



雑草には、食べられるものもあれば、花が美しいもの・人間が栽培している植物と縁が近いものもある。楽しく草取りをするために、雑草と呼ばれる植物のことや、それぞれの場所に合った草取りの方法などを紹介する。

児童書

『14歳からの政治入門』
池上 彰/著
マガジンハウス [2019.6]



なぜ、選挙に行かないと損をする? 国の借金を国民が支えている? 東京の私立中学校で行われた特別授業をベースに、愉快な4コマ漫画やイラストで、池上彰が「政治」の世界を案内する。

このように有馬と氷上に所領を
10ヶ村六千石存在していました。
上郡内にも三田藩の飛び地領が
いませんが、実は江戸時代の氷
する藩でした。あまり知られて
有馬郡内に三万石の所領を保有
三田藩は九鬼家を藩主とし、

係については触れる必要がありま
えるには、村上家と三田藩の関
でしようか。この点について考
に苗字を名乗り始めるのはなぜ
後半です。同家がこの時期を境
乗り始めるのは、一七七〇年代
ていた村上家が「村上」姓を名
た。それまでは「数三」と名乗っ
ことが許された特別な存在でし
一般の百姓と異なり苗字を名乗
上村に在住していましたが、一
村上家は江戸時代を通じて氷

の事態を伝える史料が残されて
います。
村上家は江戸時代を通じて氷
上村に在住していましたが、一
一般の百姓と異なり苗字を名乗
ことが許された特別な存在でし
た。それまでは「数三」と名乗っ
ていた村上家が「村上」姓を名
乗るようになったのは、一七七〇
後半です。同家がこの時期を境
に苗字を名乗り始めるのはなぜ
でしようか。この点について考
えるには、村上家と三田藩の関
係については触れる必要がありま
す。



神戸大学大学院人文学研究科
出水清之助

歴史探訪

江戸時代の氷上地域と村上家

シリーズ「ふるさとを見直そう」110

岡文化財課(山南庁舎内) ☎ 70
0819

もつていた三田藩ですが、江戸時
代を通じて財政難にあえぎ、藩財
政の維持・再建を図って「藩札」
と呼ばれる領内でのみ通用する紙
幣を発行します。地域社会で藩札
を流通させるために、三田藩は領
内の富裕者を「札元」として登用
し、藩札の発行・流通に関する責
任と権限を与えました。氷上の飛
び地領では一七七五年に四人の札
元が登用されましたが、その内
の一人が数三でした。こうして藩か
ら重要な仕事を与えられて以降、
「数三」は「村上数三」と名乗る
ようになります。
その後、村上家は札元として藩
札流通に関わり続け、藩の金融を
安定させるといって、現代の銀行の
ような役割を果たします。また、
村上家はこうした金融的な役割を
果たす一方で、飢饉に苦しむ地域
社会において、年貢納入の責任者
としての役割も果たしていました。
以上のように、江戸時代の氷上
地域において、村上家は藩と地域
社会の双方にとって不可欠で重要
な存在になったのです。こうした
状況は少なくとも十九世紀前半ま
では続いたと考えられます。

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



鯛飯

1人分：エネルギー 350kcal・塩分相当量 2.2g 調理時間：約 60分

材料 (2合分)

精白米	2合
鯛（切り身・約 80g）	2切れ
塩	小さじ 1/2
A 醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 2

つくり方

- ① 鯛は塩を振り、両面を軽く焼いておく
- ② 米を洗い、炊飯器にAの調味料を加えて水加減をして浸水させる
- ③ ②に①の鯛をのせて炊く
- ④ 炊き上がったら骨を取りながら、ざっくりと混ぜ合わせる



魚の臭みが出ないように先に鯛を焼いて、米を炊く直前に炊飯器に入れると美味しく仕上がります。
好みで三つ葉やせん切りにした生姜を散らしてお召し上がりください。

栄養士からの一言

【春のお祝い】

春は人生の節目や門出を祝う季節です。晴れの日のお祝いごとに欠かせない料理として、昔は赤飯やお寿司が食卓に並びましたが、近年では好みの料理を並べて新しい生活のお祝いをすることが多くなってきました。

お祝い料理の食材としては縁起がよく、魔除け・厄除けの赤「めでたい」を連想させる「鯛」がよく使われます。

一匹を姿焼きや煮つけにする、色合いが鮮やかで食卓が華やぎます。鯛だけでなく、邪気や厄を払う小豆、長寿の願いを込めた海老、出世を願うブリ、繁栄の象徴である昆布など、それぞれ意味のある食材を取り入れながら、お祝いの料理を彩ってみてください。



CKDをご存知ですか？

CKDとは、「慢性腎臓病」の略称です。慢性的に腎臓機能が低下し、たんぱく尿などの症状がある状態をいい、日本の患者数は約1,330万人とされています。

CKDの発症には、偏った食事、喫煙や運動不足などの生活習慣が大きく影響しており、これらの積み重ねで高血圧・糖尿病等の生活習慣病や肥満になると、腎機能の低下が加速します。自覚症状がないうまま進行し、だるさ、むくみなどの症状が出てくるころには重症化していることもあります。一度機能が低下すると元に戻りにくく、末期には腎臓が機能しなくなります。また、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクも高めます。

高血圧や高血糖等の人は、適正な治療を行って腎臓機能も守りましょう。
CKDの早期発見や予防には、定期的に健診を受けて、バランスの良い食生活、減塩、禁煙、適度な運動等の生活習慣を見直すことが重要です。