

ベストリーダー情報 (6月1日～6月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	流人道中記	浅田 次郎
2	今日もお疲れさま	群 ようこ
3	うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨
4	黒武御神火御殿	宮部みゆき
5	イマジン?	有川 ひろ

児童書

順位	本の名前	作者
1	かなへび	竹中賢/ぶん 石森彰/え
2	14ひきのあさごはん	いわむらかずお/作
3	ごんべえだぬき	川端 誠/作・絵
4	そらまめくんのベッド	なかやみわ/さく・え
5	いちご	荒井 真紀/さく

図書館カレンダー

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	8	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



おすすめ図書

一般書

『三毛猫ホームズと七匹の仲間たち』
赤川 次郎 (ほか) / 著
論創社 [2019.7]



ミステリー小説の大家と俊英作家の協作を楽しめる「生き物」をモチーフにしたミステリ短編選集。赤川次郎「三毛猫ホームズの殺人展覧会」をはじめ、稲羽白兎「五段目の猪」、植田文博「これは私の物語」など全8編を収録。

児童書

『なんだろうなんだろう』
ヨシタケ シンスケ / 著
光村図書出版 [2019.12]



なんだろうなんだろう、「学校」ってなんだろう。つい忘れ物をしちゃうところ? ヨシタケシンスケが描く「たとえばこんな考え方、どうでしょう?」の本。道徳教科書(小1～中3・光村図書)のコラムにかき下ろしを加える。

歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」112
村入用勘定帳から見る
江戸時代の村の生活



神戸大学大学院人文科学研究科
加藤 明恵

江戸時代の「村」は、領主から課される年貢納入や法令の遵守を請ける行政上の末端組織であるとともに、村人たちの生活・生産のための共同組織であった。村々では、年貢や「村入用」と言われる村の共同生活・生産に必要な諸経費を算出し、集金するための帳簿が作成された。村人各人の負担額は庄屋など村役人が中心になって決めますが、算用・集金に際して村役人の不正を防ぐため、勘定帳簿の内容を「村中立ち合い」のもとで確認しました。

山垣村(現在の丹波市青垣町山垣)で作成された、安政二年(一八五五年)七月～十二月の村入用と村人の負担額が書き上げられた「仲間勘定割帳」を見てみましょう。

村入用の主な費目は、①村人の会合や柏原藩役人へ提供した飲食物代、②道路工事や治水のための費用、③人足賃、④紙、ろくそくなどの消耗品、⑤初穂料、勧進相撲、日待料、護摩

札料などの宗教・信仰に関わる支出、⑥山伏・修験者への金品提供、などがあります。⑥の具体的な内容は、史料からは分りませんが、村で祈禱をしても良かったのか、街道を通って行く彼らに世話をしたのかもしれません。この他にも、用水路の使用料である「溝料」と言う農業生産に欠かせない出費や、山論関係と思われる費用、氷上郡の経費の山垣村負担分など、様々な支出が見られます。

村入用の合計は、銀札一貫三二一匁六分三厘です。同年十二月の山垣村での一石あたり米価が銀札六十六匁なので、米二〇石(約三〇〇kg)に相当します(村の年貢高は二五〇石程度)。領主へ納める年貢の他に、村の生活・生産のために多大な出費のあったことが分かります。この年、村入用は一三四人が負担し、山垣村の高を所持している他村の百姓も負担しています。

一見すると数字ばかりの村入用勘定帳ですが、当時の村の生活や地域の特色を見いだすことができる貴重な史料です。

0819 問文化財課(山南庁舎内) ☎ 70



たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



冷やしうどん

1人分 エネルギー：393kcal・食塩相当量：2.6g・調理時間：約30分

材料（2人分）

うどん	2玉
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	80g
オクラ	中4本
トマト	中1/2個
かつお節	2つまみ（2g）
めんつゆ（ストレート）	120cc
カットトマト（缶詰など）	200g

作り方

- ①うどんはたっぷりの湯で茹でてから冷水にとり、水気を切る
- ②豚肉は沸騰した湯に一枚ずつ広げて入れ、色が変わるまで十分加熱してザルにあげる
- ③オクラはガクを切り取り、塩を振って板ずりした後に、沸騰した湯で2分ほど茹でてザルにあげ、流水で冷ます
- ④③のオクラは5mm程度の輪切りに、トマトはくし形に切る
- ⑤めんつゆとカットトマトを合わせて混ぜておく
- ⑥器にうどんを盛り⑤をかけた後、豚肉、オクラ、トマト、かつお節を盛り付ける



めんつゆに酸味のあるトマトを混ぜることで、少量のめんつゆでも味が濃く感じられ、減塩ができます。

栄養士からの一言



【土用の丑の日について】

「土用」とは立春、立夏、立秋、立冬の前18日間のことです。そのうち丑の日にあたる日が「土用の丑の日」です。

中でも夏の土用の丑の日が代表的で、今年は7月21日と8月2日の2回あります。この日にうどんやうなぎ、梅干しなどの「う」が付くものを食べると、暑さ負けしないという言い伝えがあります。

今回は「冷やしうどん」を紹介いたします。たんばく質が豊富な肉と、ビタミン・ミネラルを多く含む夏野菜を組み合わせて具沢山にすることで、一品でいろいろな栄養素が摂れる料理になります。豚肉には、疲労物質を分解するのに有効なビタミンB1が多く含まれていて、夏バテをしやすい時期にはぴったりの食材です。

また、味や香りだけではなく、彩りのよい食材を使った料理や、盛り付けを工夫した料理にすることで、視覚から食欲の増進につながります。

感染症対策を踏まえた熱中症予防

新型コロナウイルス等の感染症予防として、外出時のマスクの着用が定着していますが、夏の高温多湿になる環境の中では、熱中症に注意する必要があります。

マスクを着用していると、顔が覆われていることによって熱がこもりやすく、体温が上昇します。また、自分の呼吸でマスク内の湿度が上がるので、のどの渴きを感じにくく、水分が不足して熱中症の危険性が高くなります。

屋内ではエアコンや扇風機で温度調整を行いましょう。また、屋外では日傘、帽子などで直射日光を避けて、喉の渴きを感じなくてもこまめな水分補給が必要です。作業などをしていて、めまいや立ちくらみなどの症状を感じたら、すぐ作業をやめて涼しいところに移動しましょう。

普段の生活から栄養バランスと十分な睡眠で体調を良好に保つことで、身体の抵抗力が高まり熱中症や感染症予防になります。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750