

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	類	朝井まかて
2	うちの父が運転をやめません	垣谷美雨
3	流浪の月	凧良ゆう
4	落日	湊かなえ
5	あきない世傳金と銀9	高田 郁

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのやまいも	いむらかずお/さく
2	14ひきのあきまつり	いむらかずお/さく
3	ゆめちゃんのハロウィーン	高林麻里/作
4	おさるのジョージハロウィーン・パーティーにい	M.レイほか
5	モリくんのハロウィンカー	かんべあやこ/作



おすすめ図書

一般書

『ホットプレートひとつでちそうごはんが
できちゃった100レシピ』
黄川田 としえ/料理 主婦の友社 [2020.10]



食材をカットして、調味料をはかれば、あとはホットプレートにおまかせ！
主食からおやつまで、ワイワイ楽しく栄養たっぷりの、ホットプレートひとつで作れる“ちそう”100レシピを収録する。

児童書

『スマホとゲーム障害』
内海 裕美/監修
少年写真新聞社 [2020.8]



スマホやタブレットを使いすぎて、具合が悪くなったり、生活が乱れたりしませんか？
スマホ・ゲーム生活のおかしなところを紹介し、対処法や役立つ知識などを解説。スマホ・ゲーム生活チェックなども収録。

歴史探訪

江戸時代の和鏡

シリーズふるさとを見直そう 114



神戸大学地域連携推進室
松下 正和

今回は、春日町のとある旧家に残されていた江戸時代の鏡2枚について紹介します。
1枚は約14cm×5cmの方形の文字と鏡の製作者である鏡師を示す「天下一津田和泉守清次作」の文字や、菊水の文様が鑄出されています。鏡の上に鏡師の名を表すのは室町時代末期から始まったと言われています。*「清次」の読み方は不明
鏡師の中には「天下一」の称号を許される者が現れますが、一般の鏡師も自称し、天下一の称号を禁止されるも再び流行し江戸時代の鏡師は全て天下一を称しました。
鏡師の多くが京都に在住し、幕末には総数六百余名にも上ったと言われます。



方鏡

もう一枚は直径約15cm、柄約9cmの柄鏡です。室町時代までの鏡は丸い円鏡で、多くは櫛笥の中に納めてありましたが、天正年間(一五七三〜九二年)から円鏡に細い柄が付いた柄鏡と呼ばれる鏡を、鏡立てにかけて使うようになりました。裏面には鏡師「藤原光長」の名が鑄出されています。
佐々木勝宏氏の研究によれば、藤原光長は江戸時代中期の鏡師です。文様は草庵に桜という構図で、同様の構図に「玉川」と記す藤原光政銘の柄鏡があります。謡曲玉川の一場面を表現しているのかもしれませんが。
これらの鏡がどのように伝わったのかは不明ですが、婚禮道具の一つとされることが多く、化粧上の必需品でした。明治時代に入ると、西欧より輸入されるガラス製の鏡へと移行し使われなくなりました。



柄鏡

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～



かぼちゃの味噌汁
1人分 エネルギー：63kcal・食塩相当量：1.1g・調理時間：約 35分

材料（2人分）

かぼちゃ	80g
こんにやく	60g (1/4 枚)
玉ねぎ	40g (小 1/3 個)
煮干しだし汁	300ml
味噌	大さじ 1 (18g)
ねぎ (小口切り)	少々

つくり方

- ①こんにやくは、スプーンで一口大にちぎる
- ②かぼちゃは、スプーンなどで種とわたを除いて1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする
- ③鍋に①を入れて、こんにやくの表面の水分が蒸発するまで炒める
- ④③に、煮干しだしと②を加えて、かぼちゃが軟らかくなるまで中火で約10分煮る
- ⑤火を弱めて味噌を溶き入れ、火を止める
- ⑥器に注ぎ、小口切りにしたねぎを上から散らす



- ・かぼちゃは切って冷凍保存したものを使うと、短時間で軟らかく煮えます。
- ・味噌汁に、出汁をとった後の煮干しを加えると、カルシウムが豊富に摂れます。

栄養士からの一言

【冬至について】

冬至は1年で最も昼が短くて夜が長い日です。夜が長いため不吉とされ、魔よけの効果があると言われる食べ物を食べて健康を祈ります。

一方で、この日から昼の時間が長くなっていくことから、太陽がよみがえり運気が上昇する日とも言われています。

【行事食】

冬至には、かぼちゃ（なんきん）やこんにやく、にんじんなどの「ん」がつく食べ物を食べる風習があります。「ん」のつく食べ物を食べると運が向くとされています。

今回は、かぼちゃとこんにやくを使った味噌汁を紹介します。かぼちゃの旬は夏ですが数か月間保存ができるので、野菜の収穫が少なくなる冬でも食べられ重宝されます。また動脈硬化や老化などを抑制するビタミンAやEが多く含まれます。こんにやくは約97%が水分で、低カロリーなので、ダイエットや便秘の改善にも有効です。



感染症予防に配慮した運動のポイント

これからの季節は寒さで運動不足になりやすく、意識して運動に取り組むことが大切ですが、感染症対策も必要です。今回は、感染症予防に配慮した運動のポイントについて紹介します。

1. 屋外での運動…ウォーキング等を屋外で行う際は、空いた時間・場所を選びましょう。一人か少数人数での実施が望ましく、人がいる場合は距離を十分に保ってください。
2. 屋内での運動…互いに十分距離が取れる会場で、こまめに換気を行いましょう。自宅で、運動に関する配信用動画やテレビ番組を活用するのも効果的です。
3. 感染対策を徹底する…人との距離が取れないときはマスクを着用し、帰宅の際は必ず手洗いか手指消毒を行いましょう。また、水分補給を忘れずに行いましょう。
4. 体調チェックを忘れずに…運動前には体調の確認をしましょう。体調が優れないときは、運動を行わないようにしましょう。

☎ 健康課（健康センターミルネ内）
88・5750