

ベストリーダー情報 (12月1日～12月31日)

一般書

順位	本の名前	作 者
1	えにし屋春秋	あさのあつこ
2	流浪の月	風 良 ゆ う
3	告解	薬 丸 岳
4	湖の女たち	吉 田 修 一
5	クスノキの番人	東 野 圭 吾

児童書

順位	本の名前	作 者
1	ぐりとぐらのおおそうじ	ながわりえこ/文
2	ぐりとぐらのおきやくさま	中川李枝子/さく
3	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
4	ふたりはともだち	アーノルド・ローベル/作
5	ひとまねこざる	H.A.レイ/文・絵

図書館カレンダー
2月

日	月	火	水	木	金	土
		*	8	△	△	5 6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

× … 全館休館日
△ … 中央整理休館日

おすすめ図書

一般書

『なぜか話しかけたくなる人、ならない人』
有川 真由美/著
PHP研究所 [2020.10]



「話しかけたくなる人」には、いい人やいい情報が集まって、人生が大きく好転することもある。「話しかけたくなる人」の特徴、「話しかけたくない」をなくす秘訣、どんな人とでもキズナをつくるコツなどを紹介する。

児童書

『じゅうにしのおはなし』
ゆきの ゆみこ/文 くすはら 順子/絵
ひさかたチャイルド [2004.12]



ねずみ年、うし年、とら年、うさぎ年…。
どうして、いろんな動物の年があるんだろう。十二支の由来を伝える昔話。
ねこ年がなく、ねこがねずみを追いかけるわけも楽しく伝える。

歴史探訪

明治時代の小学校

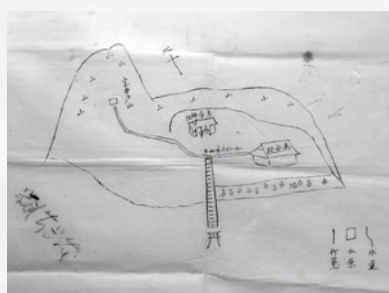
シリーズふるさとを見直そう 115



神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

明治の初め、青垣町東芦田地区にある高座神社の傍らに学校がありました。明治6年(1873)に、同社の別当寺(神社に付属して置かれた寺)である松音寺を仮校舎とし、柏原藩校崇広館の分校・刷新舎として開校、後に高座校と呼ばれた初期の小学校です。現在、調査を進めている青垣町東芦田地区の細見家文書の中に、同校に係る資料が残っていました。明治10年のもので、同年に制定された「兵庫県公立小学校新築法」の冊子と、これにならって学校を建てるようにという、兵庫権令(知事)からの通達。それに、1枚の図面が挟み込まれていました。

「新築法」には小学校を建てるにあたって、校舎の建て方や、教室の広さ、職員室や応接室、水場など、設置すべき施設が細かく記されています。教室などの配置案とみられる



細見家文書に挟み込まれていた図面

三枚の見取り図も綴られていました。いずれの図面でも、男子と女子の遊歩場(遊んだり、運動をしたりする場所)が分かれていました。これは当時、男子と女子は身のこなしが異なることから、同じ場所でも同じように体操をさせてはいけない、という考え方があったためです。

挟み込まれていた図面には、高座神社と高座校が描かれており、背後にある井戸山から竹の樋を使って、学校まで水を引くこととしていたことがわかります。このとき実際に新校舎が建てられたのかどうかはわかりませんが、「氷上郡誌」によれば、その後、高座校は明治16年に東芦田流田に移ったようです。

0819 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～



いわし缶のホイル焼き

1人分 エネルギー：267kcal・食塩相当量：1.2g・調理時間：約35分

材料（2人分）

いわし味噌煮缶詰	2缶（200g 程度）
キャベツ	140g（葉3枚）
にんじん	40g（1/4本）
しめじ	50g（小1/2パック）
ミニトマト	4個
ねぎ（小口切り）	適量

つくり方

- ①いわしは、缶の中で骨ごとフォークなどで身を軽くほぐす
- ②キャベツは一口大に、にんじんは薄い短冊切りにする。しめじは小房に分け、ミニトマトはそれぞれ4等分に切る
- ③アルミホイルを約30cmの長さに切り取り、にんじん、キャベツ、しめじ、いわし（煮汁も含める）、ミニトマトの順にのせて包む
- ④フライパンに深さ1cmの水を入れて③を並べ、ふたをして中火で約15分蒸し焼きにする
- ⑤④を皿に移してアルミホイルの口を開き、ねぎを散らす



・アルミホイルには、火が通りにくいにんじんからのせて焼くと均一に火が通りやすくなります。

栄養士からの一言

【節分について】

「節分」とは本来「季節を分ける」という意味があり、各季節の始まりの日の前日を指します。日本では特に、1年の始まりとして春の立春が尊ばれたため、次第に節分は春の節分のみを指すようになったそうです。

季節の分かれ目には鬼がやってきて、災いや病気をもたらすと考えられていました。そのため、「焼い嗅がし」という、焼いたいわしの頭をヒイラギの枝に刺し、玄関先につるす風習があり、いわしの強い臭いとヒイラギのとげが鬼を追いつつという言い伝えがあります。

今回は、いわしの缶詰を使ったレシピを紹介します。味噌煮の缶詰を使うので、魚の下処理や味付けが不要で簡単に作れ、骨ごと食べられるのでカルシウムも豊富に摂ることができます。

また、いわしにはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれるため、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きがあり、生活習慣病の予防に有効です。

感染症予防と口腔ケア

口の中のウイルスや細菌などが、唾液などと共に肺に入ることのできる誤嚥性肺炎は、口腔ケアで予防することが出来ます。歯磨きや、入れ歯の手入れなどで口の中を清潔にすることで、肺炎の原因菌やウイルスを減らし、風邪やインフルエンザの予防にも効果があります。

また、歯周病があると、その原因菌がインフルエンザウイルスの細胞への付着を助長し、増殖に繋がる働きをするという研究結果もあります。歯周病を予防・治療することにより、感染症にかかる確率が下がることが期待できます。歯周病の予防には毎日の口腔ケアはもちろん、定期的に検診を受けて、早期に発見・治療につなげることが大切です。

今年度、41歳、51歳、61歳になる人で、昨年度未受診の人と、71歳になる人を対象に、歯周疾患検診の受診券を送付しています。受診期限が2月27日（土）までとなっていますので、期限内に受診してください。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88・5750