

ベストリーダー情報 (2月1日～2月28日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	今度生まれたら	内館 牧子
2	えにし屋春秋	あさのあつこ
3	カケラ	湊 かなえ
4	心淋し川	西條 奈加
5	とわの庭	小川 糸

児童書

順位	本の名前	作者
1	なまはげ	池田 まき子 / 文
2	だるまさんと	かがくいひろし / さく
3	おいしいおひなさま	すとう あさえ / ぶん
4	バムとケロのもりのこや	島田 ゆか / 作・絵
5	うみの100かいだてのいえ	いわい としお / 作

図書館カレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 3
4	8	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	

× …… 全館休館
△ …… 市島図書館整理休館
□ …… 春日図書館整理休館

おすすめ図書

一般書

『日本のあかるいニュース』
池上 彰 / 監修
文響社 [2020.11]



激動の2020年に日本国内で起きた100の「明るいニュース」を紹介する。丹波市の北小・和田小学校の夏場の登下校時に熱中症から児童を守るために無償で送迎バスを走らせた観光バス会社の記事も掲載されている。

児童書

『野菜の教え 春・夏編』
群羊社 [2020.5]



懸命に生きている野菜のたくましさ、けなげさ、賢さを描いた食育絵本。子どもたちの心に残る話を、豊富なイラストや写真とともに紹介する。春・夏編は、キャベツ、たまねぎ、トマトなどを取り上げる。

歴史探訪

佐治村からの嘆願

シリーズふるさとを見直そう 116



神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

今回は、青垣地域の細見家文書に残されていた「佐治村長ヨリ氷上郡長へ請願45年1月4日付教育費補助之件」という資料をご紹介します。

資料の前半部分によれば、この地域は、近隣に中等教育を受ける場がなく、進学のためには柏原の学校に通う必要がありました。しかし、徒歩で柏原に通うには往復八里の道を行かねばならず、寄宿舎に入ろうとしても物価が高いため、村内でもかなりの資産家でなければ難しく、かつては進学する者はほとんどありませんでした。

このため、明治43年に佐治尋常高等小学校に高等科を設置したところ、入学者が徐々に増え、幸世・芦田・神楽・遠阪などからも入学者があつたそうです。

残念ながら資料の下部が破れているため、後半の内容は

分かりにくいのですが、高等科の卒業生は師範学校や工業学校に進学する者も多く、今後、敷地や設備、教員を充実させ、優秀な人材を輩出するために、教育補助費を支給して欲しいといった内容が書かれています。

また、希望通り補助費が得られた場合には、授業料(当時は小学校も授業料が必要でした)を引き下げたい、とも書かれています。

当時の郡会議の資料からも、氷上郡の人々が熱心に教育に取り組んでいたことがうかがえます。この資料からは、子どもたちにより良い教育を受けさせたという人々の切実な願いが伝わってきます。



佐治村長から氷上郡長宛への嘆願書

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～



たけのこごはん

1人分：エネルギー 294kcal・食塩相当量 1.5g 調理時間：約 80 分

材料（10個分）

米	1 合
たけのこ（水煮）	60 g
グリーンピース	20 g
出汁昆布（乾いた布で表面を拭く）	5 cm 角
＊酒	小さじ 2
＊塩	1 つまみ
＊薄口しょうゆ	小さじ 1
梅肉	5 g

つくり方

- ① たけのこは穂先をくし形に、根元を短冊切りにする
- ② 炊飯器に洗った米と＊の調味料を入れる
- ③ 1 合の目盛まで水を入れ、昆布をのせて 30 分おく
- ④ ③を一度かき混ぜ、たけのことグリーンピースを入れて炊飯する
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り出し、刻んだ梅肉を加えて混ぜ合わせる



米は洗ってから 30 分ほど水につけておくと、芯まで軟らかく炊けます。



栄養士からの一言

【花見について】

花見は奈良時代に貴族が始めた行事で、梅の花を見ることを指していました。平安時代になると桜を見ることへと変わっていきました。

次第に貴族以外にも広まりましたが、農民の花見は貴族とは異なり、桜が「稲の神様が宿る木」と考えられていたので、豊作を願う神事として行われていました。

【行事食】

今回は、春が旬のたけのことグリーンピースを使ったごはんを紹介します。たけのこやグリーンピースは食物繊維を豊富に含み、便秘の解消以外にも、高血圧や糖尿病を予防したり、噛む力を向上させる効果もあります。また、歯ごたえのある食べ物、満腹感が得られることで、食べ過ぎを防止する効果が期待できます。

花見は、満開の桜の下で花の美しさを楽しみますが、今年は家の中や庭で花を見ながら楽しんでみてはいかがでしょうか。



今からでも遅くない禁煙の効果

長年タバコを吸っていても、禁煙に「遅すぎる」ことはありません。それどころか、禁煙の効果は始めたその日から現れます。

アメリカ肺がん協会の研究によると、禁煙開始から 20 分で血圧が正常に近づき、24 時間で心臓病のリスクが低下します。また、開始後 48 時間で味覚や嗅覚が改善、72 時間で呼吸が楽になるなど、早い時期から禁煙の効果は現れます。

さらに、禁煙 2 週間ほどで循環器や肝機能が改善し、1 カ月継続すると呼吸器機能の改善で歩行が楽になり、風邪などの感染症にもかかりにくくなります。

その後は禁煙が続くほど、心筋梗塞のリスクや、肺・口腔、食道などの様々ながんによる死亡率が低下します。

禁煙を継続する自信がない人は、医療機関で禁煙治療ができます。健康保険の適用になる場合もありますので、自分と家族の健康を守るため、喫煙者は、ぜひ禁煙に挑戦してみましょう。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88・5750