

ベストリーダー情報 (4月1日~4月30日)

一般書

| 順位 | 本の名前 | 作者 |
|----|-------------------------|--------|
| 1 | 心淋し川 | 西條 奈加 |
| 2 | とわの庭 | 小川 糸 |
| 3 | えにし屋春秋 | あさのあつこ |
| 4 | ブラック・ショーマン と名もなき町の殺人 | 東野 圭吾 |
| 5 | 半沢直樹アルカンと道化師 | 池井戸 潤 |

児童書

| 順位 | 本の名前 | 作者 |
|----|-----------------|-----------------|
| 1 | わたしのワンピース | にしまさかやこ/えとぶん |
| 2 | ノラネコぐんだんパンてうじょう | 工藤 ノリコ/著 |
| 3 | だるまさんと | かがくいひろし/さく |
| 4 | 14ひきのぴくにっく | いわむらかずお/さく |
| 5 | レストランのおばけずかん | 斎藤 洋/作・宮本えつよし/え |

図書館カレンダー

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| | | | * | 2 | 3 | 4 5 |
| 6 | * | 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 (整理休館)
△ … 柏原図書館整理休館
□ … 山南図書館整理休館

おすすめ図書

一般書

『ふるさとって呼んでもいいですか』
ナディ/著
大月書店 [2019.6]



想定外な日本の暮らし、学校生活、在留特別許可、2つの国のはざままでゆれる思い…。6歳のとき出稼ぎ労働目的の両親とともにイランから来日し、逆境の下でも周囲と家族に支えられ成長してきた著者が、これまでの歩みを綴る。

児童書

『もしもトイレがなかったら』
加藤 篤/著
少年写真新聞社 [2020.11]



もしもトイレがなくなったら？1日中がまんでできる？自分の健康を守るため、地域のみんが安心して衛生的に暮らせるために大切なトイレについて、災害時や昔のことなどを交えながら解説します。

歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう 117

明治期の自家用酒製造
関係資料について



神戸大学大学院人文学研究科
井上 舞

今回紹介するのは、明治28年(1895)の酒造に関する資料です。

今では、勝手に酒を造ると法律で罰せられますが、かつては一般の農家でも作られていました。明治に入って、自家用酒の製造に様々な規制がかかるようになり、明治15年には免許鑑札制度が導入され、自家用に作った酒は販売できなくなりました。

新井村役場資料のひとつ、「自家用料酒類製造免許願綴」は、鑑札をもらうために各家が出した申請書を取りまとめたものです。書類の様式は決まっております。「自家用として酒を造りたいので鑑札をいただきたい」という内容の文章と、申請者の住所・名前・日付が記されています。加えて、醸造する酒の種類と、材料となる米や水の量が記されています。

す。これは、醸造量に応じて税金を支払うためでした。さらに、内容に相違ないという一文と村長の署名があり、最終的な宛先は兵庫県知事となっています。つまり、申請はいったん新井村役場に提出され、内容を確認した後、県に送られたのです。また、この申請は年度が替わると必要でした。

作っていたのは、「濁酒」と、消毒などにも使える「焼酎」で、醸造量は家によって様々でした。中には製造予定期間を記しているものもあり、「濁酒」については20日〜30日ほどかかったようです。一度に大量に作るのではなく、秋から冬にかけて、何度かに分けて作っていたところもあるようです。

しかし、明治29年に制定された「自家用酒税法」によって、自家用酒製造の規制はより厳しくなりました。そして、明治32年には、酒造業者以外が酒を造ることは全面的に禁止されてしまいました。

岡文化財課(山南庁舎内) ☎ 70・0819

たんば食育 クッキング



トマトとキャベツのドレッシング和え

1人分 エネルギー：72kcal・食塩相当量：0.2g・調理時間：約30分

| | |
|---------|--------------|
| ミニトマト | 中 10個 (100g) |
| キャベツ | 100g |
| 乾燥きくらげ | 4g |
| 油 | 大さじ1/2 |
| *酢 | 大さじ1 + 小さじ1 |
| *砂糖 | 小さじ2 |
| *薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |

材料 (2人分)

- つくり方
- ①乾燥きくらげは約20分水で戻す
 - ②ミニトマトはへたを除いて湯むきする
 - ③キャベツは2cm角に切り、①のきくらげは千切りする。どちらも沸騰した湯で1分ゆでてザルにあげる
 - ④*を合わせた後、油を加えてよく混ぜる
 - ⑤②と③を④で和え、器に盛り付ける

 油を加えると分離するので、よく混ぜてから使しましょう。

食生活を見直して生活習慣病予防

生活習慣病には高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあり、これらは日々の食生活とも深く関係しています。そこで今月は、高血圧と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します。

栄養士からの一言



【塩分について】
塩分は生命の維持に重要ですが、食塩を摂りすぎると高血圧になり脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩をとっているため、減塩することが大切です。

塩分は調味料のほかに、ハムやソーセージ、かまぼこなどの練り物、インスタント食品などの加工食品に多く含まれます。漬物や干物などの保存食も塩分が多いので、これらを食えるときには頻度を減らしましょう。また、食品を購入する際には、パッケージ記載の栄養成分表示から「食塩相当量」を確認しましょう。

【減塩ポイント…酸味を生かす】

トマトや柑橘類などの酸味がある食材や酢は、料理をさわやかな味にして物足りなさを補います。今回はトマトを使った和え物を紹介します。酸味のあるドレッシングにすることで、少量のしょうゆからの塩分だけでも満足できるようにしました。

節目年齢からの歯周疾患検診

歯周病を防ぎ、いつまでも自分の歯を保つためには、歯磨きなどの毎日のセルフケアとともに、定期的に歯科健診を受けることが重要です。しかし、忙しくて受診のタイミングを逃してしまっている人も多いのではないのでしょうか。

市では、41歳、51歳、61歳、71歳の人（令和4年3月末日時点）に向けて、歯周疾患検診が300円の負担で受けられる「歯周疾患検診受診券」を送付します。がん検診の無料受診券対象年齢に併せてありますので、ぜひこの機会に、身体だけでなく、口腔のメンテナンスも行い、次年度以降の定期健診に繋がっていかげでしょうか。

なお、受診券の期限は、手元に届いてから令和4年2月28日（月）までとなっております。



健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750