

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	婿どの相逢席	西條 奈加
2	九十八歳。戦いやまず日は暮れず	佐藤 愛子
3	透明な螺旋	東野 圭吾
4	さよならも言えないうちに	川口 俊和
5	月下のサクラ	柚月 裕子

児童書

順位	本の名前	作 者
1	14ひきのさむいふゆ いわむらかずお	
2	だるまさんと	かがくいひろし
3	バムとケロのさむいあさ	島田 ゆか
4	ひよこはにげます	五味 太郎
5	くぬぎのもりのどきどきはっぴようかい	ふくざわゆみこ

図書館カレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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
□…全館整理休館日
△…中央館整理休館日



おすすめ図書

一般書

『マンガで解決親の介護とお金が不安です』
上大岡 トメ／著 黒田 尚子／監修
主婦の友社 [2021.7]



離れて住む両親がだんだん衰えてきた。でも、具体的に何をしたらいいの？マンガ家・上大岡トメさんの「親の介護とお金」の不安を、ファイナンシャルプランナーがズバリ解決！介護の少し先輩たちの体験談も紹介。

児童書

『はじまりはいつ？今につながるくらしと文化 生活』
幸運社／編著
汐文社 [2021.9]



かき氷は、平安時代にはすでに食べられていた！当時の人たちはどのようにして氷を手に入れたのか？炊飯器、風呂、ファストフードなど、毎日の生活で使う設備や日用品、口にしている食べ物などを取り上げ、その歴史を探る。

歴史探訪

「細見家文書」と
明治時代の学校教育



神戸大学大学院人文科学研究科
出水清之助

俳人・細見綾子生家（青垣町東芦田）に所蔵されている「細見家文書」には、丹波の歴史について考えるための重要な史料が多く含まれています。今回は、綾子の父で、大正期に氷上郡会議員もつとめた細見喜市が書き残した「日誌」を用いて、明治時代初期の地域の学校について考えてみたいと思います。

「日誌」に記された彼の履歴によれば、喜市は慶応元年5月15日に生まれました。8歳になると、当時東芦田に開校されたばかりの高座小学校に入学します。国民の義務教育をうたった「学制」が明治5年8月に発布され、それに従って、各地では小学校が次々と設立されていました。

喜市は、明治7年1月から14年5月まで、高座小学校に在学し、約7年半で下等小学・上等小学を卒業しています。注目す

べきは、喜市は在学中の明治12年4月（14歳頃）から「助教」として給料をもらい、さらに卒業した明治14年6月から15年11月までの間も、高座小学校の「補助員」を奉職して、給料をもらっている点です。

当時の学校教育の特徴としては教員の不足が挙げられます。そもそも一定の「学歴」をもった教員が不足していたことに加え、教員の給料は生徒や地域が負担するものとされていたので、経済力が乏しい地方は十分な数の教員を確保できないという状況がありました。そのため、当時の小学校では正規の教員のほかに、品行方正で相当の学力をもつ学生、卒業生を「助教」（授業生）や「補助員」という形で安く雇い、教育業務を担わせていたようです。当時はこのような「豆先生」がたくさんいたとされており、小学校教員の3分の2は授業生・補助員などであったようです。喜市は、始まったばかりの地域の学校教育において、重要な役割を果たしたといえるでしょう。

問文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819

たんば食育 クッキング



さばのみぞれ煮

1人分 エネルギー：約 294kcal・食塩相当量：1.3g・調理時間：約 25 分

【肉より魚を選びましょう】
肉の脂身や加工食品（ソーセージやベーコンなど）、バターを多く使った料理や、洋菓子などの食べすぎは、悪玉コレステロールが増加するので注意が必要です。反対に、いわし・さんま・さば・まぐろなどの青魚にはEPAやDHAと呼ばれる脂肪酸が多く含まれ、血液中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあるので、積極的に食べてほしい食品です。
今回は、さばと旬の大根を使ったみぞれ煮を紹介します。麵つゆだけで味付けをする簡単レシピです。

脂質は体の構成成分になるほか、ビタミンの吸収を助けるなど重要な働きを持ちますが、摂りすぎは悪玉コレステロールや中性脂肪を増やして脂質異常症を招きます。この状態が続くと、肥満や動脈硬化、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。

栄養士からの一言



今年度は、日々の食生活と関連の深い生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）をテーマにしています。

食生活を見直して生活習慣病予防

歯周病は年齢とともに増加し、歯を失う大きな原因でもあります。全身の様々な疾患の引き金にもなります。

歯周病と深い関係があるのが糖尿病です。高血糖では免疫機能が低下し、歯周病になりやすいことが分かっています。また、歯周病菌の歯茎への侵入に対して炎症物質が分泌され、全身を巡ってインスリンの働きを妨げ、血糖値が上昇します。さらに、血液中の歯周病菌が血管の壁にとりつくと、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞にもつながります。

高齢者では、飲み込む力が低下し、歯周病菌が食物とともに気管支や肺に入り込むことにより誤嚥性肺炎を引き起こすというように、実に様々な疾患が関連します。歯周病予防には毎日の口腔ケアと、定期的な歯科健診が重要です。市では、41歳、51歳、61歳、71歳の節目年齢の人に自己負担300円で受診できる「歯周疾患健診受診票」を送付しています。受診期間が2月末までなので、この機会にぜひ利用ください。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88・5750

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88・5750

材料（2人分）

生さば	2切れ（1切 80g 程）
片栗粉	適量
油	小さじ2
大根	200g（中 1/5 本）
しめじ	50g（小 1/2 パック）
青ねぎ	2本
水	1/4 カップ
麵つゆ（2倍濃縮）	大さじ2
ゆず（皮）	少量

つくり方

- ①さばは1cm幅にそぎ切りし、片栗粉をまぶす。
- ②油をひいたフライパンに①を並べてふたをし、両面に焼き色が付く程度まで焼く。
- ③大根は皮をむいてすりおろし、しめじは小房に分け、ねぎは斜め切りする。
- ④鍋に水と麵つゆ、③を入れて混ぜ火にかけ、煮立ったら②を加えて水分が少なくなるまで3分程煮る。
- ⑤器に盛り、千切りしたゆずの皮を添える。



・さばを切る際に、骨も除いておくと食べやすくなります。

全身の病気と歯周疾患の深い関係