

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	掬えば手には	瀬尾 まいこ
2	あきらめません!	垣谷 美雨
3	越境刑事	中山 七里
4	おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子
5	晩秋行	大沢 在昌

児童書

順位	本の名前	作 者
1	ぐりとぐらのおきやくさま	中川 李枝子
2	14ひきのさむいふゆ	いわむらかずお
3	クリスマスのおばけ	せな けいこ
4	さむがりやのサンタ	レイモンド・ブリッグズ
5	バムとケロのもりのこや	島田 ゆか

図書館カレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
5	8	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
□…中央整理休館(2/2まで)



おすすめ図書

一般書

『終活!』

後閑 愛美／著

まこといちオフィス (2022.7)



幸せな最期を迎えるために本人と家族がすべきこと、間違いだらけの終末期への対し方などを解説。終活に失敗した人たちからの学びも収録する。切り取って使うチェックシート付き。

児童書

『ひろしまの満月』

中澤 晶子／作 ささめや ゆき／絵

小峰書店 (2022.6)



いま思い出しても心がばりばりとやぶれてしまいそうなできごとを、かめは思い出ドアのむこうに、かくしていました。その日は満月でした。1945年8月、ひろしまで起きたこととは…。戦争の記憶を伝え、平和を願う物語。

歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」125
尼崎へ二度も農家奉公に出た女性



神戸大学地域連携推進本部

松下正和

奉公人請状とは、江戸時代に奉公人の保証人から雇用主に差し出す証文で、奉公人の労働能力、奉公期間(年季)とその給銀、檀那寺、奉公中の逃亡の際の弁済、法令順守などを保証・確認したものです。

今回は尼崎市立歴史博物館所蔵の江戸時代の奉公人請状をもとに、氷上郡から当時の尼崎市内の農家に奉公した、ある女性について紹介します。

時は天保4年(1833)、天保の飢饉が始まった年でした。山垣村の喜助は年貢の支払いに差し詰まったため、9歳の娘みねを同年11月から弘化元年(1844)までの最長10年間の「拾ヶ年季」として、奉公に出します。一般に、低年齢は2年以上の長年季、大人は1年の短年季が多かったようです。

給銀は180匁で、年貢支払いのため喜助が110匁を前借りしました。子どもの給銀は安く、成人なら一年季で稼

ぐような給銀です。奉公先は道意新田村(現・尼崎市)の治左衛門家です。天保2年の同村宗旨(現・別荘)によれば、彼は43歳独身で年寄を勤め、その年に26歳の妻を迎えました。

みねの奉公期間中、天保6年には天田郡高内村(現・福知山市)から、12年には兎原郡森村(現・神戸市)からも奉公人が来ていますが、これら史料から判明します。これら奉公人が都市近郊の村役人層の農業経営を支えたのでした。

さて、弘化3年(1846)の奉公人請状にみねの名が再度登場します。この時彼女は22歳。十年季の奉公を終え山垣村に戻ったのもつかの間、2年後には治左衛門家へ再度奉公に出されました。

今度の奉公期間は嘉永4年(1851)までの「五年季」で、給銀は310匁。大人になり前回の実績も評価されたのか単価は上がっていますが、みねの兄吟右衛門も給銀のうち273匁を前借りしました。彼女が無事勤め上げ故郷に戻れたことを祈るばかりです。

☎ 70・0819
社会教育・文化財課(山南庁舎内)

たんば食育 クッキング



パッククッキング 味噌汁

1人分 エネルギー：約 31kcal・食塩相当量：1.4g・調理時間：約 25 分
※日本食品標準成分表 2020 年（八訂）を基に計算

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料
（2人分）

大根	50g（約 3 cm）
にんじん	30g（約 3 cm）
焼き麴	6 個
水	300ml
顆粒だし	小さじ 1/2
味噌	大さじ 1
ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）	2 枚

つくり方

- ①大根、にんじんは、薄くいちょう切りにする。
- ②ポリ袋に①と全ての材料を入れて混ぜ、味噌を袋の中で溶く。
- ③しっかり空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
- ④鍋に半分程度の水を張り、耐熱皿を敷き沸騰させる。
- ⑤沸騰したら③を入れて弱火で約 15 分加熱する。



大根、にんじんは火の通りをよくするために薄く切ります。

緊急時に備え食料品を備蓄していますか？

いつ起こるか分からない大規模な災害や新型コロナウイルスなどの感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくことが安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。（4 回目）

パッククッキングをご存じですか？



耐熱性のポリ袋の中に食材を入れて、そのまま湯で温めるだけでできる調理をパッククッキングと言い、1〜2人分の少量の料理を作るのに適しています。また調理器具も少なく、洗い物の手間もかからないので、水が貴重な災害時などにも活用できます。

作る工程がとてもシンプルで、袋ごとに違う料理を一度に作ることができるので、普段でも時短料理として役立ちます。袋は半透明の高密度ポリエチレンを使います。「高密度ポリエチレン」や「湯煎できる」などの表示を確認してから使用してください。また、鍋底の熱で袋に穴が開かないように皿やザルなどを敷きましよう。鍋のふちから袋が出ていると、溶けてしまう危険性があるので、しっかり鍋の中に袋を入れてください。

今月は災害にも活用できるパッククッキング味噌汁の作り方を紹介します。

お口の検診忘れずに

市では、41歳、51歳、61歳、71歳になる人（令和5年3月末時点）に、歯周疾患検診が3000円の負担で受けられる「歯周疾患検診受診券」を送付しています。皆さん、もう受診されましたか。

歯周病を防いで健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きとともに、定期的な歯科検診も必要です。歯周病を予防して自分の歯を維持することで、栄養の吸収も良くなり身体の抵抗力を保ち、また、よくかむことで脳が活性化するなどの介護予防効果も期待できます。糖尿病で歯周病を併発した人では、歯茎の炎症により、血糖のコントロールを行うホルモンであるインスリンが効きにくくなって糖尿病が進行するため、予防がより重要になります。

歯周病の進行は、20歳代から増加を始め、40歳代に急増、70歳代にかけてピークに達します。

歯周疾患検診の実施期間は2月28日（火）までです。この機会に歯周疾患検診を受けて、定期受診のきっかけにしましょう。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750