

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	おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子
2	あきらめません!	垣谷 美雨
3	あきない世傳金と銀13	高田 郁
4	春いちばん	玉置かおる
5	れんげ出合茶屋	泉 ゆたか

児童書

順位	本の名前	作者
1	かぼちゃスープのおふろ	柴田ケイコ
2	バムとケロのおかいもの	島田 ゆか
3	バムとケロのさむいあさ	島田 ゆか
4	いちねんじゅうおばけずかん	斎藤 洋
5	ぐいーん!こうしよさぎょうしゃ	竹下 文子



おすすめ図書

一般書

『あなたのなつかしい一冊』
池澤 夏樹/編 寄藤 文平/絵
毎日新聞出版 (2022.8)



子どもの頃に出会った本、大人の世界を知った本、迷ったときに帰る本。井上荒野、川上弘美、尾崎世界観、桜木紫乃ら、人気作家50人が〈自分だけの一冊〉を選ぶブックガイド。『毎日新聞』連載を単行本化。

児童書

『ぐんぐん考える力を育むよみきかせきょうりゅうのお話20』
山下美樹/作 小林 快次・田中 康平/監修
西東社 (2022.8)



恐竜の強さから、大きさ、速さ、種類、食べ物、うんち、化石まで、恐竜についての「知りたい!」が物語+図解でわかる本。「たのしむ→わかる→やってみる」の3ステップで理系脳が育つ、20の恐竜のお話の収録。

明治時代の新井村(現柏原町)役場関係文書の中に『営業興廢綴』という史料があります。これは、人々が商工業を始める際や、廃業の際に郡役所に対して提出した届出書類をまとめたものです。当時、諸営業を営むためには、届出をして営業税を納め、鑑札を受ける必要があります。この史料には、明治二十年(一八八七)から明治二十九年(一八九六)までの約二百五十件の届出が綴られています。届出の半数は新規営業届や、営業規模・名義の変更届などで、残りは廃業届となっています。平均すると、一年間で十数件の興廢業があったこととなります。数カ月から数年で廃業したり、廃業後、別の新規営業届を出す例があったりと、入れ替わりは激しかったようです。また、商業関係の届出をしてみると小売業が大半を占め、かつ商

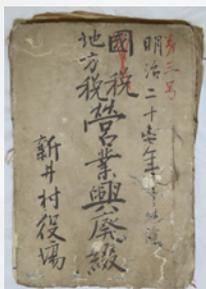


神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

歴史探訪

シリーズふるさとを再現そう 128
明治時代の新井村の商業

岡社会教育・文化財課 (山南庁舎内)
☎ 70 - 0819



営業興廢綴

品を持ち歩いて販売する行商形式が多かったようです。行商を行う場合には、商業鑑札のほかに、行商を行う人の数だけ鑑札を申請する必要があります。届出には、具体的な商品名や製造品名はあまり書かれていませんでしたが、記載があったものを取り上げてみると、商業では野菜類が最も多く、ほかに酒、白米、陶器、当時流行していたランプなどが確認されています。工業では、屋根葺や大工、石工などのほか、豆腐や酢などの食品を製造していたところもありました。ほかに、古物商や飲食、理髪、さらに交通手段としての乗馬などがあり、さまざまな職業が村内にあったことがわかります。このように『営業興廢綴』からは、明治二十年代の新井村の人々の暮らしを垣間見ることができます。

たんば食育 クッキング



パッククッキング 蒸しパン

1人分エネルギー：約 189kcal 食塩相当量：0.5g 調理時間：約 45分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基に計算。記載のエネルギー量は、牛乳を使用した時のカロリーです。

材料 (2人分)	ホットケーキミックス粉	150g
	牛乳または水	150ml
	ゆであずき(缶・加糖)	50g
	ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)	1枚

- つくり方**
- ①ポリ袋に牛乳、ホットケーキミックス粉を入れてよく混ぜる。
 - ②ダマがなくなったら、ゆであずきを入れて軽く混ぜる。
 - ③空気を抜いてねじり上げ、ポリ袋の上の方を結ぶ。
 - ④鍋に半分程度の水を張り、耐熱皿を鍋底に敷き沸騰させる。
 - ⑤沸騰したら③を入れ、弱火で約 30 分加熱する。
 - ⑥湯から取り出し、袋のまま 5 分程度置いてでき上がり。

 ドライフルーツやナッツ、野菜ジュースなど、材料を好みの物と変えて作ってみてください。

災害時、血圧に異常がなかった人が避難所で高血圧になってしまうことがあります。主に、精神的ストレスや生活リズムの乱れが原因と考えられます。このほか、塩分のとり過ぎによって高血圧を招くこともあります。非常食のおかず類や加工食品、インスタント食品は塩分が多いので、カップ麺は規定量より多く湯を入れ、スープは残します。インスタント味噌汁の味噌は全部入れないようにします。弁当に付いている醤油やソースなどはできるだけ使わないなど、少しの工夫で減塩できます。また、水分をとらずにいると、脱水を起こしたり、睡眠の質が悪くと副交感神経の働きが機能しなくなり、高血圧が悪化します。水分補給を心がけ、日中に体操やウォーキングなどを行い、血流を促して夜眠れるように心がけましょう。そして、災害は非日常的な環境が続くことがストレスになるので、心の栄養のために好きな食べ物などを用意し、心をリフレッシュさせることも大事です。今月はホッとできる一品、パッククッキングで作れる蒸しパンを紹介します。

緊急時に備え食料品を備蓄していますか？

いつ起こるかわからない大規模な災害の発生や新型コロナウイルスなどの感染症を発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくことと安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。(6回目)

災害時の食事や生活で気をつけたいこと

災害時、血圧に異常がなかった人が避難所で高血圧になってしまうことがあります。主に、精神的ストレスや生活リズムの乱れが原因と考えられます。このほか、塩分のとり過ぎによって高血圧を招くこともあります。非常食のおかず類や加工食品、インスタント食品は塩分が多いので、カップ麺は規定量より多く湯を入れ、スープは残します。インスタント味噌汁の味噌は全部入れないようにします。弁当に付いている醤油やソースなどはできるだけ使わないなど、少しの工夫で減塩できます。また、水分をとらずにいると、脱水を起こしたり、睡眠の質が悪くと副交感神経の働きが機能しなくなり、高血圧が悪化します。水分補給を心がけ、日中に体操やウォーキングなどを行い、血流を促して夜眠れるように心がけましょう。そして、災害は非日常的な環境が続くことがストレスになるので、心の栄養のために好きな食べ物などを用意し、心をリフレッシュさせることも大事です。今月はホッとできる一品、パッククッキングで作れる蒸しパンを紹介します。



受動喫煙の害を知っていますか？

「受動喫煙」とは、自分が吸わなくても周囲のたばこの煙を吸ってしまうことで、間接喫煙や二次喫煙とも言います。

たばこの煙は、喫煙者がフィルターを通して吸い込む主流煙、吐き出す煙の呼出煙、そして、たばこの先から出る副流煙に分けられます。3つの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が含まれていますが、特に副流煙の有害物質含有量は、ニコチンが主流煙の2.8倍、タールは3.4倍、一酸化炭素は4.7倍も含まれており、副流煙を吸い込むことで、喫煙者と同じくらいさまざまな病気にかかる危険性が高くなります。

喫煙者の中には、受動喫煙を避けるために換気扇の下で吸う人もいますが、換気扇を回しても臭いが残り、たばこの煙やその害が全て消えてしまうわけではありません。喫煙している人は、受動喫煙のことを知って、周囲の人や自分の健康を守るため、ぜひ禁煙に挑戦しましょう。

☎ 健康課（健康センターミルネ内）
 88・5750