

ベストリーダー情報 (10月1日~10月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	獣の夜	森 絵都
2	ぼんぼん彩句	宮部 みゆき
3	魔女と過ごした七日間	東野 圭吾
4	老人ホテル	原田 ひ香
5	審議官	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのあきまつり	いわむらかずお
2	14ひきのやまいも	いわむらかずお
3	ほくほくおいもまつり	すとうあさえ
4	よるのあいだに・・・	ポリ・フェイバー
5	ハロウィンのおきやくさま	レオ・ランドリー



おすすめ図書

一般書

『年金暮らしでも生活が楽になる』
文響社 (2023.4)



年金だけで一生暮らせる?収入や年金を増やす方法は?年金暮らしでのお金の悩み127問に税理士・社労士が本音で回答。賢いお金の使い方をマンガや図解とともにわかりやすく紹介する。

児童書

『馬場のぼるのおえかき教室』
馬場 のぼる/作
こぐま社 (2023.6)



ネコ、イヌ、ウサギ、ブタ、十二支の動物たち…。「11ひきのねこ」を著した馬場のぼるが、子どもたちになじみのある動物の描き方を、図とともにわかりやすく解説する。

任期満了に伴い実施された同選挙は、日露戦争後初の総選挙でした。深刻な戦後不況が問題化する中で、第一党の立憲政友会や西園寺公望内閣の趨勢に注目が集まった選挙で、また、戦時増税の結果として選挙人口が戦前の約2倍にまで膨れ上がった選挙としても知られています。

公示日以降、水上郡（現在の丹波市）でも選挙運動が展開されていきます。当時は大選挙区制（県内の全25郡で一つの選挙区）が敷かれていたため、さまざま候補者が水上郡を訪れて選挙運動を行いました。その中で最も勢力のあったのが松元剛吉でした。

松元は文久2年（1862年）8月8日に柏原藩士今井源左衛門の五男として生まれました。同郷



神戸大学大学院人文学研究科
出水清之助

歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」
水上郡の総選挙と松元剛吉

の先輩である田健治郎の側近でもあった彼は、田の地盤を引き継ぐ形で明治37年（1904年）の第9回衆議院議員総選挙に兵庫県から出馬し当選しています。このような来歴を持つ松元は、今回の総選挙でも順調に支持を獲得したようで、選挙直前の新聞報道では「水上郡の票の過半数を獲得する見込みである」と報じられました。

松元はどのように集票したのでしょうか。

「細見家文書」には、選挙前に、松元剛吉や田艇吉（田健治郎の兄）が細見綾子の叔父細見喜作に宛てて送った書簡が残されています。内容はいずれも松元への支持を求めるものでした。細見喜作は明治32年（1899年）から25年間、芦田村の村会議員をつとめた人物です。喜作のような地域の有力者に対しては、直接書簡を送付し、支持を促していたことが確認できます。

こうした地道な働きかけが功を奏し、松元は無事に当選することができました。当選後の松元は政治家として水上郡に何をもちたのでしょうか。

☎ 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



鮭と大根の味噌クリーム煮

1人分 エネルギー：約 292kcal・食塩相当量：1.6g・調理時間：約 35分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基に計算

☎健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

生鮭（1切れを4等分）	2切れ
大根（厚さ1cmのいちよう切り）	1/4本（250g）
ほうれん草（3cm幅に切る）	50g
しめじ（石づきを除きほぐす）	小1/2パック（50g）
薄力粉	大さじ1 + 1/2
牛乳	1.5カップ（300ml）
味噌	大さじ1
塩・こしょう	少々
油	大さじ1/2

- 材料（2人分）**
- ①塩、こしょうを振った鮭を、油をひいたフライパンで両面焼き、皿に取り出す。
 - ②大根を耐熱皿に並べて、水大さじ2を回しかけ、ラップをして電子レンジ（600W）で約6分加熱する。
 - ③①のフライパンに②の大根、ほうれん草、しめじを入れて炒める。
 - ④野菜に火が通れば薄力粉を加えて混ぜる。粉っぽさがなくなれば牛乳を加えて、皿に取り出した鮭を戻す。
 - ⑤④から牛乳を少し取り出して味噌を溶き、④に加えてとろみがつくまで煮る。

大根は火が通るのに時間がかかるので、②のように、電子レンジで加熱しておく、と、時短で調理ができます。

ライフステージに応じたみんなの食育！

ライフステージごとの特徴に合わせた食育のポイントを紹介していきます。（8回目）

学童・思春期〜カルシウムが大切！



学童・思春期は身体発育が著しい成長期であり、この時期に積極的に摂りたい栄養素の1つにカルシウムがあります。

カルシウムは骨や歯の材料になるので、骨量が増加する成長期には十分に摂る必要があります。牛乳・乳製品に豊富で、小魚や大豆製品、葉物野菜にも多く含まれます。

厚生労働省が推奨するカルシウムの1日摂取量は、全年齢層で最も高く設定されている12〜14歳で男性1000mg、女性800mgです。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より）

学校給食では牛乳の提供があるため、牛乳200mlでカルシウム約220mgを摂ることができ、休日は牛乳・乳製品の摂取頻度が少なくなり、カルシウム摂取量が減少する傾向にあることが分かっています。牛乳に含まれるカルシウムは吸収されやすいため、休日も意識して牛乳・乳製品を摂りましょう。

今月は、カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDが含まれているきのこ類や鮭と牛乳を使った料理を紹介いたします。牛乳が苦手な人でも食べやすいように、みそ風味に仕上げました。

みんな笑顔で過ごすために

近年、全国的に子どもの虐待が増え続けています。虐待は、子どもの健やかな発育や発達を損ない、心身にたいへん深刻な影響を及ぼします。

子どもと向き合う日々は、思うようにいかないことが大半で、そのストレスから養育者が不適切な言動をしてしまうこともあります。不適切な言動の最たるものが虐待です。長々としかりつける、ほかの子と比べる、また子どもが見ている前で夫婦喧嘩をしたり、幼い子どもを家に残したまま外出するなど、虐待になります。

養育者が健康で心にゆとりがあると、子どもの心身も健やかに育ちます。養育者の心身が疲れてしまうと、子どものできないことばかりが目につき、厳しくなりやすいものです。養育者も疲れ切ってしまうないように、日頃から気を付けることが大切です。一人で抱え込まない、誰かに聞いてもらうなど、視点を変えることで、心にゆとりが生まれやすくなります。

少しでも困ったことがあれば、子育て世代包括支援センターまで相談ください。

☎健康課（健康センターミルネ内）
88・5750