

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	あなたが誰かを殺した	東野 圭吾
2	喫茶おじさん	原田 ひ香
3	窓ぎわのトットちゃん(続)	黒柳 徹子
4	契り橋	高田 郁
5	老人ホテル	原田 ひ香

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	ぬまの100かいだてのいえ	いわい としお
4	バムとケロのさむいあさ	島田 ゆか
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
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

×…全館休館
△…中央図書館特別整理休館日
※春日図書館は2月全日休館

おすすめ図書

一般書

『ありがとうだよスミちゃん』
萩本 欽一／著
文藝春秋 (2023.7)



よく「お別れ」というけれど、どうして別れないといけないんだろ？亡くなった妻、澄子さんへの思いをはじめ、欽ちゃんの名言満載のエッセイ。『週刊文春』連載を書籍化。

児童書

『おばけのかぞえうた 1・ー・一つ』
高谷 まちこ／ぶんとうえ
ハッピーオウル社 (2023.8)



日が暮れたら、おばけの時間。みんなを誘って遊びに行こう。とのさまだぬきが待ってるぞ！ひとつ、ひぐれに、ひとつめこぞう。ふたつ、ふたまた、ふるねこおばけ…。お話を読みながら、数をかぞえる楽しさを体感できる絵本。

歴史探訪

シリーズふるさとを見直そう
宗門檀那請合説 (前編)

神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

山南町北和田での資料調査で見つけた「宗門檀那請合説」という文書があります。江戸時代、幕府はキリスト教を固く禁じ、人々にいづれの寺に所属することを義務づけ、その証明を寺院に請け負わせていました。寺檀制度といって、寺院は寺請証文や宗旨人別帳を作成して、檀家の人々がキリシタンや不受不施派(日蓮宗の一派で幕府に禁教とされた)でないことを証明し、一方で檀家は寺への参詣や法要を営むことが義務づけられていました。「宗門檀那請合説」はこうした寺檀関係をよくあらわす文書として知られています。同内容の文書は全国に残っており、慶長18年(1613年)の年号が書かれたものが多いのですが、北和田の文書は、天正10年(1582年)という年号が記されています。

掟書は全15箇条から成り、まずキリシタンがどのような邪宗で仏法の敵であるかを説いています。また「檀家としての務めを果たさず、寺院で行われる法会や先祖の命日に参詣しない者、寺院の建立や修理に非協力的な者、所属する寺以外で先祖の仏事を行う者などは、キリシタンや不受不施派であることを疑って吟味しなければならぬ」と記してあります。さらに末尾は「この十五箇条にひとつでも背けば、上は帝釈天・四天王・五道の冥官をはじめ、伊勢神宮や八幡・春日大明神、日本各地の神々からの神罰を被るようになる」と締めくくられています。かなり厳しい内容が書かれています。実はこの文書は、偽文書なのです。



宗門檀那請合説 (前半部分)

社会教育・文化財課(山南庁舎内)
☎ 70 - 0819

たんば食育 クッキング



ひき肉とたっぷり野菜のパスタ

1人分 エネルギー：約 520kcal・食塩相当量：2.2g・調理時間：約 25 分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基に計算



パスタを茹でる際に塩を使わず減塩。ソースを煮詰めて、お肉と野菜のうまみをパスタにからめていただきます。

問 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

豚ひき肉	120g
しめじ、エリンギ	各 1/2 パック
玉ねぎ、にんじん	各 40g
にんにく	1 かけ
赤唐辛子	1 本
オリーブ油	大さじ 1
A トマト水煮	200g
水	50 cc
ブイヨン・塩	各 小さじ 1/2
トマトケチャップ	大さじ 1
コショウ	少々
スパゲティ（乾）	160g
パセリ	適量

つくり方

- ①しめじは小房に分け、エリンギと玉ねぎは薄切り、にんじんとにんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を除いておく。
- ②スパゲティは塩を入れずに熱湯で、袋の表示通りに茹でる。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ④③にひき肉を加え、中火にして色が変わるまで炒め、玉ねぎとにんじんを加え、玉ねぎがしんなりしたら、しめじとエリンギも加えて炒める。
- ⑤④にAを加え、トマトをつぶしながら 10 分程度煮て、②のスパゲティを加えてからめる。お皿に盛り、みじん切りのパセリをふる。

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。（10回目）

壮年期〜若々しい血管を目指して〜



市内の死因別割合を見ると、循環器疾患で亡くなる人が多いことが分かっています。血管は、年を重ねるごとに老化していきますが、生活習慣の乱れで、年齢以上に老化が促進されると、動脈硬化を進めてしまいます。動脈硬化の要因のひとつに高血圧があります。高血圧は食塩摂取と深い関係があります。塩分をとり過ぎ、血液中のナトリウム濃度が高くなると、血液の濃度を薄めようと水分量が増え、その結果血液量も増えます。血液量が増えれば、心臓は血液を流すために強い力が必要になり、血圧が上がります。高血圧が続くことで血管は弾力を失い硬化していきます。

日本では、男女とも20歳以上のすべての年代が食塩摂取の目標量より多く摂取しています。食塩の主な摂取源は調味料です。調理では味付けを薄めにし、食べるときは味を確認してから、しょうゆやドレッシングなどをかけましょう。インスタント食品や加工食品を使うときは、食品の栄養成分表示を参考に選びましょう。麺類は塩分が多くなりやすい料理ですが、減塩しながらも満足して食べられる一品を紹介します。

妊婦さんとお口の健康

妊娠中は、女性ホルモンの急激な増加によって心身にさまざまな影響が起きます。口腔内も同様で、口腔環境が変化し、様々なトラブルを起こしやすくなります。特に歯周病にかかると、病巣から分泌される炎症物質が子宮の収縮を誘い、早産や低出生体重児の出産につながる恐れがあります。しかし、歯周病の初期には自覚症状が無いので、気づいた時には進行している場合もあります。

口腔の健康を保つには日々のケアが必要ですが、妊婦さんはつわりなどで歯磨きが難しいこともあるでしょう。そんなときは、洗口液でうがいをしたり、体調の良い時にしっかりと磨くなど、自分の状況に合わせて対応しましょう。

また、妊娠中、できれば安定期に入ったところに歯科検診の受診をおすすめします。歯周病や口腔内のトラブルを早期発見、治療することが大切です。

市では妊娠届を提出された妊婦さんに、母子健康手帳とともに「妊婦歯周疾患検診」受診券を交付しています。出産までの1回、自己負担300円で受診できます。ぜひ受診してください。

問 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750