

ベストリーダー情報 (1月1日～1月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	図書館のお夜食	原田 ひ香
2	光のしるべ	あさの あつこ
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	くもをさがす	西 加奈子

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	大ピンチずかん [1]	鈴木のりたけ
3	かぼちゃスープのおふろ	柴田 ケイコ
4	バムとケロのさむいあさ	島田 ゆか
5	ぼくのねこ	鈴木のりたけ

図書館カレンダー

3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	30
31						

×…全館休館日

おすすめ図書

一般書

『六歳の俳句』

かとう ゆみ／著 加藤 宙／著
光文社 (2023.9)



「かみなりやつくえのしたでダンゴムシ」小学1年生から始めて小学4年生で新聞の俳壇の常連に。祖父に教えられながら作ってきた孫娘の俳句とそのエピソードを収録する。

児童書

『響け、希望の音』

田中 宏和／著
フレーベル館 (2020.12)



東日本大震災で被災した子どもたちの「音楽」を救うため、音楽家・坂本龍一が立ち上げた「東北ユースオーケストラ」。ときに迷い、悩みなながらも、未来に希望をもって歩んできた団員たちの姿と活動を綴ったノンフィクション。



神戸大学大学院人文学研究科
井上 舞

歴史探訪

シリーズふるさとを見直しそう
宗門檀那請合証 (後編)

先月号(前編)で紹介した「宗門檀那請合証」は、実は偽造された文書でした。古代から現代に至るまで、文書の偽造は重罪とされてきましたが、いつの時代にも多くの偽文書が作成されました。中には、天皇や時の権力者を文書の発給者としたものもあり、そうした権威を利用して自分たちの権利を主張していたことがうかがえます。

今回、山南町北和田で確認された文書は「宗門檀那請合証」という表題のみが記されています。ほかの地域に残る同内容の文書には、神君様御条目や東照宮御条目といった表題が付されているものがあり、徳川家康が作成したように伝えられていたものもありますが、幕府が宗門檀那請合証を発給したことを示す記録は残っていません。またこの文書では「不受不施派」や「悲田宗」という日蓮宗の一派も禁教の対象となってい

ます。しかし、両宗派が禁止されたのは、寛文5年(1665年)と元禄4年(1691年)で、作成年代とされる慶長18年(1613年)と矛盾が生じます。また、北和田の文書は年号が異なっており、天正10年(1582年)作成のものを、寛文5年に改めて周知したものと作られています。天正10年の段階ではキリスト教は禁教されていませんでした。これは起源の古い方がより価値があるという考え方によるものかもしれません。近年の研究によれば、実際の作成年代は明和年間(1764～1771年)頃で、広く書写され寺院や宗門改を行う村役人の家などに残っていたようです。

宗門檀那請合証がどれほど人々の間に浸透し、守られていたのかは定かではありませんが、文書を偽造した側としては、徳川家康と神仏の権威を借り、さらに強い言葉をういて人々と寺との関係を強めようとしていたことがわかります。

☎ 70・0819
関社会教育・文化財課(山南庁舎内)

たんば食育 クッキング



鶏肉と香味野菜のスープ

1人分エネルギー：約 137kcal・食塩相当量：0.9g・調理時間：約 15 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

材料（2人分）

鶏もも肉	100g
長ねぎ	1/2 本 (50g)
にら	1/2 束 (50g)
もやし	1/2 袋 (100g)
油	小さじ 1
塩・こしょう	少々
(a) 水	1.5 カップ (300 ml)
おろししょうが	小さじ 1
顆粒チキンスープの素	小さじ 1

つくり方

- ①鶏肉は一口大に切り、ねぎは斜め切り、にらは 3 cm 幅のざく切りにする。
- ②鍋に油を入れて中火で熱し、鶏肉の両面に焼き色が付いたら、ねぎ、にら、もやしを加えて炒める。
- ③全体に油が回れば (a) を加えて煮立て、ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ④塩・こしょうを加えて味を調える。



ねぎやにら、しょうがなどの香り高い野菜を使うことで減塩にもなります。

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。（11回目）

青年期～自分の適正体重を知ろう



青年期は身体的成長がほぼ完成し、体力的にも充実する時期になります。今を元気に過ごしていても、若い時期の食習慣は将来の健康に影響するので、正しい食習慣を身につけることが大切です。

食事の基本は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をするのですが、青年期は体型が気になるなど、やせたいという願望をもつ人が多くいます。令和4年度に実施した食育に関する市民アンケートでは、高校生の4人に1人がやせ体型で、自分の適正体重を知らない割合は5割でした。やせは貧血や骨粗鬆症、女性では子どもの出生体重に影響を及ぼして成人後に生活習慣病を発症するリスクが高まること分かっています。

自分の体格を判断する基準としてBMIがあります。18.5以上25.0未満が普通体重、25.0以上が肥満と判断されます。BMIが22になるときの体重が適正体重で、最も病気になるにくいとされています。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算ができます。健康的な生活を送るために、まずは自分の適正体重を知ることから始めましょう。

見逃さないで、うつ病のサイン

気分の落ち込みや眠れないことは誰にでもあります。長く続く場合は、うつ病のサインかもしれません。

うつ病の原因は、さまざまなストレスを背景に感情や意欲を司る脳の働きに何らかの不調が出たものと考えられています。日本では約6%の割合で生涯のうちにうつ病を経験するというデータがあり、誰でもかかる可能性があります。

うつ病ではものの見方や考え方が狭くなり、冷静な判断力を失います。重症の場合には放置すると、自殺を考える危険性が高くなります。症状としては落ち込みのほか、強い不安や焦り、好きなものが楽しめないといった気分の問題、食欲不振、不眠や過眠、すぐに疲れる、頭痛や肩こりといった身体の問題、身だしなみを整えたり、入浴や外出が億劫になるといった行動の問題があります。このような症状に多くあてはまる場合は、迷わず医療機関を受診しましょう。

また、市では予約制で2カ月に1回、こころのケア相談を実施しています。詳しくは左記まで問い合わせてください。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750