

一般書

| 順位 | 本の名前       | 作者    |
|----|------------|-------|
| 1  | 俺たちの箱根駅伝 上 | 池井戸 潤 |
| 2  | 定食屋「雑」     | 原田 ひ香 |
| 3  | 俺たちの箱根駅伝 下 | 池井戸 潤 |
| 4  | 迷惑な終活      | 内館 牧子 |
| 5  | マザー        | 乃南アサ  |

児童書

| 順位 | 本の名前                        | 作者     |
|----|-----------------------------|--------|
| 1  | もったいないばあさんのてんごく<br>とじでくのはなし | 真珠 まりこ |
| 2  | たれてる                        | 鈴木のりたけ |
| 3  | もったいないばあさん                  | 真珠 まりこ |
| 4  | パンどろぼうとなぞのフ랑스パン             | 柴田 ケイコ |
| 5  | もったいないばあさんかわをゆく             | 真珠 まりこ |

おすすめ図書

| 図書館カレンダー                               |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 1月                                     |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 日                                      | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                        |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 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<br>□…中央図書館休館日<br>1/21～31(蔵書点検) |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |

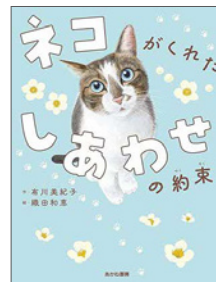


一般書

『新装版 ホームレス中学生』

田村 裕／著  
ワニブックス (2024.8)

13歳で突然住む家をなくし、公園に一人住むようになった田村少年。ダンボールで飢えをしのいだ日々やいつも見守ってくれた亡き母への想いが詰まった、麒麟・田村の貧乏自叙伝。書き下ろし2編と兄弟対談を加えた新装版。



児童書

『ネコがくれたしあわせの約束』

有川 美紀子／作 織田 和恵／絵  
あかね書房 (2023.10)

ネコの雑誌の表紙をかざり、多彩な芸と愛嬌で人気者になったブップ、山の暴れん坊から動物病院の人気者になったマイケルなど、小笠原諸島で起きたノネコ保護活動から自然との付き合い方を考える。

中町村の「諸産業書上覚帳」には、全部で31軒分の記載があります。項目は、世帯主の名前・所持高(所有する田畑の総計)・生業が記入されています。このほか、飼っている牛についても記載があり、中町村には計8頭の牛がいたようです。生業に関する記載をみると、中町村では、農業だけに従事する家は13軒、農業はせずに豆腐売りや医業、屋敷への奉公など、諸商売のみを行

江戸時代の丹波市域の人々は、どのように生計を立てていたのでしょうか。その一端をうかがい知ることが出来る「諸産業書上覚帳」という史料が、山南地域の高座神社文書の中に残されていました。類似の史料が2点あり、それぞれ谷川村7か村のうちの、中町村と中之村について記されています。どちらも作成年代は文政13年(1830年)10月で、書式も共通していることから、この時期に谷川村一帯で一斉に調査が行われたようです。



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 みるさとを見直しそう

江戸時代の谷川村の副業事情

う家が5軒と記されています。それ以外のほとんどの家は、農業の合間に副業にいらしてました。副業の具体的な職業としては、旅をしなから商品を売り歩く旅商、地元廻りをする小売、綿や麻の織物を扱う太物商、樹木を伐採・製材する木挽、牛の売買に携わる牛馬喰、その他、籠細工職、酒造、日雇い稼ぎなど、実にさまざまな職業があったことがわかります。

一方、中之村の史料は、後半が破損しているために正確な数はわかりませんが、確認できる約60軒の大半が農業にのみ従事しています。かつ、自分の土地だけでなく、他人から田畑を預かって耕作することもあったようです。このためか、牛を飼っている家も多くありました。副業も「大工」や「木挽」に限られ、商売を営んでいるような家はありませんでした。

江戸時代の谷川村は、旗本織田家の陣屋が置かれ、地域の行政の中心的役割を果たしており、また、交通の要衝でもありました。中町村の方が陣屋や街道に近く、副業として諸商売を営む家が多かったのだでしょう。

問社会教育・文化財課(山南庁舎内)  
☎ 70・0819

たんば食育  
クッキング

## かぼちゃとコーンのスープ

1人分 エネルギー：約 198kcal・食塩相当量：0.7g・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

問健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

## 材料（2人分）

|              |       |
|--------------|-------|
| かぼちゃ         | 200g  |
| 玉ねぎ（みじん切り）   | 50g   |
| オリーブ油        | 小さじ 1 |
| A            |       |
| コーンクリーム缶（無塩） | 90g   |
| 牛乳           | 1 カップ |
| コンソメ（顆粒）     | 小さじ 1 |
| 乾燥パセリ        | 少々    |

## つくり方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮を除いて 2 cm 角に切る。耐熱皿に並べて少量の水を振りかけ、ラップをして電子レンジ（500W）で 3～4 分程加熱する。やわらかくなればマッシャーやフォークなどでつぶす。
- ②鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎを加えて透き通るまで弱めの中火で炒め、①と A を加えて一煮立ちするまで混ぜながら加熱する。
- ③器に盛り、パセリを散らす。



塩分を含むコーンクリームを使用するときは、コンソメの量を減らします。

## 糖尿病の重症化を防ごう！

糖尿病は、血液中の糖が増え過ぎて血管が傷つき、全身に悪影響を与える病気です。初期段階は自覚症状がほとんどありません。しかし放置すると、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害や糖尿病性網膜症などの合併症を引き起こします。また、脳卒中や心臓病、認知症など、命にかかわる病気につながることもあります。

令和 5 年度の丹波市国民健康保険被保険者の特定健診受診結果では、男女ともに糖尿病の指標の 1 つである HbA1c 検査項目の有所見率が県や全国平均に比べて高い状況です。しかし、早期に発見すると、生活習慣を見直すことで予防することができ、病気を防ぎます。

## 心当たり、ありませんか？

- ・健診を定期的に受けていない
- ・健診結果に興味がない
- ・年々、血糖値が異常値に近づいている
- ・高血糖と診断されたが、生活習慣の改善や、治療を受けていない
- ・治療を中断した

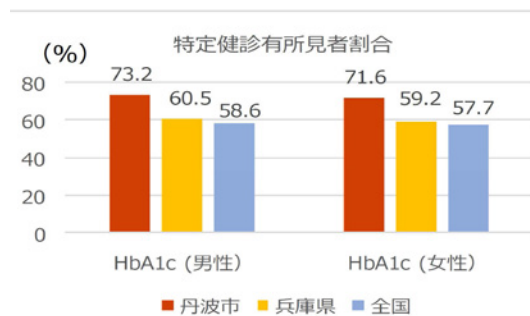
自己判断で受診を中断した人は、自身の健康のために、すぐに受診を再開しましょう。

糖尿病の重症化を防ぐには、年に一度は健診を受けて血糖値などをチェックし、日頃から「血糖コントロール」を意識した生活習慣を身につけることが大切です。

## 血糖コントロールで重症化を予防

- 健診を受けて自分の血糖値を知ろう。
- 1 に運動、2 に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ。喫煙は血管を傷つける最大の原因です。

市では健診、運動教室、栄養教室、健康相談などを実施しています。重症化を予防し、健康寿命の延伸をめざしましょう。



令和 5 年度  
特定健診受診者の HbA1c 有所見者割合 (KDB システム)  
※ 有所見者：健診の結果、何らかの異常の所見が認められた人  
※ HbA1c：過去 1～2 か月の平均血糖値を反映しています  
※ 異常値：HbA1c 5.6%以上

問健康課（健康センターミルネ内）  
☎ 88 - 5750