

一般書

順位	本の名前	作者
1	籠の中のふたり	薬丸 岳
2	架空犯	東野 圭吾
3	迷惑な終活	内館 牧子
4	マザー	乃南 アサ
5	リミックス	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作者
1	もったいないばあさん	真珠 まりこ
2	パンどろぼう	柴田 ケイコ
3	パンどろぼうとりんでかめん	柴田 ケイコ
4	れいぞうこのかみさま	うえだ しげこ
5	大ピンチずかん 2	鈴木 のりたけ



おすすめ図書



一般書
『心に響く言葉』
永松 茂久／著
徳間書店 (2024.3)

迷ったり、悩んだり、先が見えなくなつたときに、人生を支え、勇気を与えてくれる珠玉のメッセージを収録した1冊。



児童書
『ヤバすぎる! 偉人の勉強やり方図鑑』
真山 知幸／著
大和書房 (2024.4)

刑務所に入つて英語をマスターした!?好きな絵を集めてひたすらマネした!?ピカソ、野口英雄、スティーブ・ジョブズなど、偉人100人の生き立ちや、学びに関するエピソード&ことばを紹介する。

江戸時代の篠山川周辺は、しばしば水害で橋や井堰、堤などが破壊され、その度に人々は修復のための工事(普請)を行っていました。山南町の高座神社文書のうち「慶応三丁卯年諸向留帳」という史料は、谷川村に陣屋を置いていた旗本織田家の役人が、陣屋内の行事や支配地の各村からの嘆願、またそれらへの対応などを書き留めたもので、この中に水害対応の普請に関する記事が残っています。

「兵庫県災害史」や「丹波史年表」によれば、慶応2年(1866年)4月と8月に丹波で水害があつたことが記されています。具体的被害の範囲や程度は不明ですが、このとき山南地域の村々も被害を受けたのではないかと考えられます。被害を受けた川筋や田畑の普請には莫大な費用がかかります。このため、周辺の村々はこぞって役所に嘆願書を出していたようです。先に挙げた「諸向留

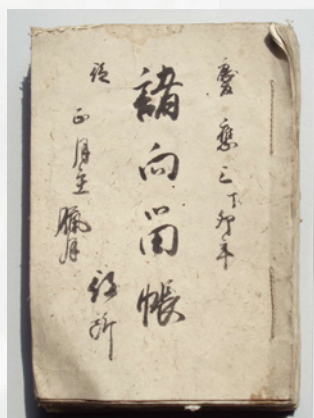


神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直し、そう」
江戸時代の水害とその対応

☎ 70-0819
関社会教育・文化財課 (山南庁舎内)



慶応三丁卯年諸向留帳

帳」には、慶応3年正月付で支配下の各村々への回答(申渡)が記されていました。このうち、両谷川村(奥谷川村と里谷川村)に宛てられた文書には、役所が、前年の川筋の普請にかかった経費のうち、40貫223匁1分について、13貫400匁を「嶋新田」の普請には15貫573匁3分6厘のうち、半額の7貫786匁6分8厘を、「御手当銀」として、村に下し置く旨が記されています。この後にも何度か、役人の見聞や普請に関する村々への申渡がみられます。谷川村をはじめとして、水害の被害を受けた村々は、復旧のための普請や陣屋への嘆願などで、何かと忙しい1年を過ごしたようです。

たんば食育
クッキング

大根のグラタン

1人分エネルギー：約 344kcal・食塩相当量：1.2g・調理時間：約 30 分
※日本食品標準成分表 2020 版（8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）

大根（長さ 5 cm幅 5 mm幅の短冊切り）	160g
玉ねぎ（薄切り）	60g
鶏ひき肉	100g
バター	10g
A 水	100ml
コンソメ（顆粒）	小さじ 1
牛乳	150ml
米粉	大さじ 2
とろけるチーズ	30g

つくり方

- ①フライパンにバターを入れ溶かし、鶏ひき肉、大根、玉ねぎを加え炒める。野菜がしんなりしたらAを加え、ふたをして蒸し煮する。
- ②ボウルに米粉を入れ、牛乳を少しずつ加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③①の野菜が軟らかくなったら、②をかき混ぜてから入れ、ヘラで混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④耐熱皿に③を入れ、とろけるチーズをのせてオーブンでこげ目がつくまで焼く。

こどもの心を育てる子育て

こ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、そのストレスから不適切な子育てをしてしまうこともあります。不適切な子育ての典型的なものが虐待で、近年全国的にこどもへの虐待が増え続けています。

虐待は、こどもの健やかな発育・発達を損なうだけでなく、こどもの心身にたいへん深刻な影響を及ぼすことが分かっています。怒りに任せて長々と叱りつけること、他のこどもと比べること、こどもが見ている前で夫婦喧嘩をすること、家に幼いこどもを残したまま外出することなども虐待になります。



丹波市家庭児童相談室・
ヤングケアラー相談窓口
illustration / Norie Ikegami

養育者が健康でゆとりがあること

養育者が健康で、心にゆとりがあると、こどもにもゆとりと接することができるので、こどもの心身が健やかに育ちやすくなります。養育者の心身が疲れてしまうと、相手がかこどもに限らず、できないことばか

家族と笑顔で過ごすために

りに目がいつてしまい、否定的になったり、批判的になったりします。小さなこどもでもできたことに目を向けることが大切です。「うしてくれてありがとう」「うしてくれただね」と具体的に気持ちを伝えることや、できて当たり前ではなく継続的に褒めたり認めたりすることが、自分と相手の関係をさらによくなる一歩になります。

家族と笑顔で過ごすためには、養育者が疲れ切つてしまわないように、日頃から気を付けることが大切です。一人で抱え込まず、身近な誰かに話を聞いてもらい、自分自身のできていることにも目を向けるなど、少し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。また、休息をとるよう心がけ、家族も自分もできているところに目を向けることを心掛けて、家族みんなが笑顔で過ごせるように意識できるとよいですね。

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（☎ 88・5750）、または家庭児童相談室・ヤングケアラー相談窓口（☎ 88・5271）まで相談ください。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88・5750