

ベストリーダー情報 (2月1日~2月28日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	100万回死んだねこ	福井県立図書館
2	黑白の一族	明野 照葉
3	透明な螺旋	東野 圭吾
4	星を掬う	町田 そのこ
5	同志少女よ、敵を撃て	逢坂 冬馬

児童書

順位	本の名前	作者
1	だいくとおにろく	松居 直
2	ぐりとぐらのえんそく	なかがわりえこ
3	これはのみのぴこ	谷川 俊太郎
4	14ひきのさむいふゆ	いわむらかずお
5	てぶくろ	エフゲニ・ラチョフ



おすすめ図書

一般書

『8050親の「傾聴」が子どもを救う』
最上 悠／著
マキノ出版 [2021.9]



親子関係のまずさが、子どものひきこもりや問題行動からの回復を妨げるメカニズムを解説。親が我が子のつらさを受け止める「傾聴・共感」の持つ力と、それを実践するためのポイントを事例をまじえて説明する。

児童書

『ぼくらの感染症サバイバル』
香西 豊子／監修
いろは出版 [2021.12]



天然痘、麻疹、コレラ、そして新型コロナウイルス。古代・中世から現代まで、日本人は感染症とどう向き合い、どう乗り越えてきたのかを、マンガや文章でわかりやすく解説します。感染症事典、感染症歴史人物事典なども収録。

今回は、明治時代の新井村役場資料の中から『郵便明細録』という資料を紹介いたします。これは、新井村（現丹波市柏原町）役場から発送された郵便物の発送記録です。現在調査中の資料には、明治22年（1889）のもの、同24年のものが残されていました。中を見ると、新井村役場の名前が印刷された野紙に、日付、用件、送った点数、かかった金額が記録されるほか、数カ月おきに件数と合計金額をまとめて記入してあります。明治24年の『郵便明細録』を見てみましょう。一年間の発送件数は182件。遠方への郵便物も数件ありますが、ほとんどが管轄内の住民、近隣の村役場、水上郡役所宛でした。送籍（戸籍を移すこと）や税金、徴兵、また通達文や照会文の送付など、様々な業務を行っていたことがわかります。



神戸大学大学院人文科学研究科
井上 舞

歴史探訪

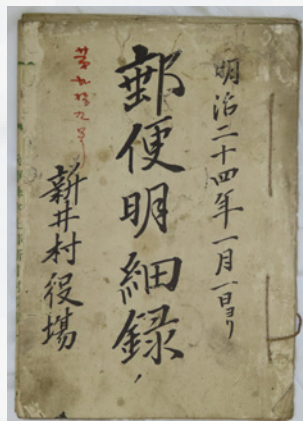
明治時代の役場の仕事
—郵便物について—

シリーズふるさとを再直そう 122

ます。この頃の郵便料金は、封書は2匁（7.5グラム）まで2銭、葉書は一銭でした。記された金額を見ると、封書だけでなく葉書を使う場合もあったようです。

当時、まだ電話が普及していません。なかつたこともあり（明治23年に東京〜大阪が開通）、郵便は貴重な通信手段でした。ちなみに丹波市域では、明治5年、柏原に三等郵便所が設置されたのが最初（その後、明治6年に郵便局となる）とされています。

新井村役場から発送された郵便物の
発送記録「郵便明細録」



岡文化財課（山南庁舎内） ☎ 70
0819

たんば食育 クッキング



焼き豆腐とさつまいもの甘辛煮

1人分 エネルギー：約 197kcal 食塩相当量：1.4g 調理時間：約 20分

焼き豆腐	200g(2/3 丁)
さつまいも	100g(中 1/2 本)
しめじ	50g(小 1/2 パック)
絹さや	6 本
*酒	大さじ 1
*砂糖	大さじ 1
*醤油	大さじ 1

材料 (2人分)

つくり方

- ①焼き豆腐は 1.5cm 幅に切り、さつまいもは 1cm 幅の半月切り（小さいものは輪切り）にする。
- ②しめじは子房に分け、絹さやは筋を除いて斜め半分にする。
- ③鍋に*を入れて軽く混ぜ、さつまいも、焼き豆腐、しめじの順に加え、ふたをして中火にかける。
- ④煮立てば弱めの中火で 10 分程度、水分が少なくなるまで煮る。
(絹さやは、煮終わる 2 分ほど前に加える)



さつまいもは切ってから時間がたつと黒く変色するので、使うまでは水に浸しておきましょう。

食生活を見直して生活習慣病予防

今年度は、日々の食生活と関連の深い生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）をテーマにしています。

栄養士からの一言



今日は、脂質異常症を予防、改善するための食事ポイントを紹介します。（第4回）

脂質異常症は、悪玉コレステロールや中性脂肪が増加し、肥満や動脈硬化、さらには心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。特に女性は閉経後に注意が必要です。女性ホルモンには脂質のバランスを正常に維持する働きがあるので、ホルモンが減少する閉経後はバランスが乱れやすくなります。

【今月のポイント：大豆製品を使いましょう】
大豆にはイソフラボンと呼ばれる成分が含まれ、コレステロール低下作用を有する女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあります。また、抗酸化作用もあるのでコレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化を予防します。
今日は、豆腐を使った煮物をご紹介します。
焼き豆腐は、水切りした堅めの木綿豆腐の表面に焼き目を付けたもので、絹ごし豆腐よりも水分が少なく、味がしみ込みやすい特徴があります。また、崩れにくいので煮物料理に向いています。

結核は「今」の病気です

昭和20年代まで「不治の病」と呼ばれた結核ですが、治療薬の普及により、患者数と死亡率は激減してきました。しかし、今でも年間1万人以上の新たな患者が発生し、約2千人が死亡する日本の主要な感染症です。

結核の症状は、早期には、長く続く咳や痰、全身の倦怠感など、ほかの感染症と変わらないことから、特に高齢者は気づかず進行することがあります。また、進行すると、咳やくしゃみによって空気中に結核菌が飛び散り、菌を吸い込んだ周囲の人にまで感染が広がってしまう恐れがあります。

結核は、早期発見で完治します。定期的に胸部エックス線検診を受けることで早期発見につながります。また、2週間以上にわたり咳や痰が続いたり、微熱や体のだるさが続くときは、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。治療には約半年から9カ月ほどかかりますが、その間、適正に服薬すれば治り、周りへの感染拡大もなくなります。

☎健康課（健康センターミルネ内）
88 - 5750

特集...
み分別
み分別
み分別
み分別
市政フラッシュ
市政フラッシュ
マイバカド
公共交通
健康カレンダー
市長コラムほか
お知らせ・募集
子育て関連情報
情報ひろば
情報ひろば
情報ひろば
図書館
まちとび
農の学校
はびたん
掲示板・戸籍