図書館 library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報（5月1日～5月31日）

一般書

順位	本の名前	作　者
1	青い服の女	平岩弓枝
2	果鋭	黒川博行
3	九十歳。何がめでたい	佐藤愛子
4	蜜蜂と遠雷	恩田　陸
5	墨龍賦	葉室　麟

児童書

順位	本の名前	作　者
1	びょういんのおばけずかん	斉藤　洋 / 作
2	だるまさんの	かがくいひろし / さく
3	行ってみよう！京都・奈良図鑑	全国修学旅行研究協会 / 監修
4	ハリー・ポッターと呪いの子	J.K. ローリング / 著
5	いえのおばけずかん	斉藤　洋 / 作

図書館カレンダー
7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~~					

×印は全館休館
□印は青垣のみ休館

おすすめ図書

一般書

『子どもの自分に会う魔法　大人になってから読む児童文学』
石井ゆかり / 著
白泉社 [2016.6]

「12 星座シリーズ」など心に響く星占いやエッセイが人気のライター・石井ゆかりさんが、『クマのプーさん』、『あおくんときいろちゃん』など大人になったからこそ改めて読みたい児童文学の魅力に迫ります。

児童書

『300 年まえから伝わる　とびきりおいしいデザート』
エミリー・ジェンキンス / 文、ソフィー・ブラッコール / 絵
横山和江 / 訳　あすなろ書房 [2016.5]

おかあさん、おばあちゃん、ひいおばあちゃんも食べていた、とびきりおいしくて、ないしょのデザートの作り方とは。イギリスで生まれた「ブラックベリー・フール」をめぐる４世代の物語。

歴史探訪

シリーズ ふるさとを見直そう 90

江戸・明治の春日地域と小豆（上）

神戸大学大学院人文学研究科
学術研究員　前田結城

今回より史料をもとに丹波大納言小豆の由来と、春日地域における小豆生産の来歴をみていきます。

一九一一（明治四四）年頃成立と思われる、『国領史』（国領村役場編さん）の記述をもとに、大納言小豆の沿革をおさらいしておきます。

※送り仮名と句読点を補いました。カッコ内の注記は筆者による。

一沿革及其消長Ⓐ宝暦二年（一七五二）青山下野守（二百六年前―原文注）本村農産物貢中（年貢として納めているもののうち）小豆の他種に比し優良なるを賞揚し、特に庄屋（江戸時代の村の長）に命じて精選種壱石を納めしむ。青山侯其内より更に壱斗を特選し、以て之を徳川幕府に献納し、幕府亦其幾部を京都御所（朝廷）に献上す。之れ即ち小豆献納の根元にして、其後Ⓑ宝永二年（一七〇五）年丹波多紀郡篠山移り し後ち、引続同藩（篠山藩）年々本村より購入の上、Ⓒ廃藩置県（一八七一・明治四年）迄之れを幕府へ献納したりという。於茲大納言小豆の声価（評判）四方に喧伝せらるるに至れり。

ここには三つ誤りがあります。Ⓐの「宝暦二年」は、「宝永二年」。同書の編さん時の一九一一年から「二百六年前」はちょうど宝永二年（一七〇五）です。Ⓑの宝永二年は誤りです。大名青山氏が丹波亀山藩（現亀岡市）から篠山藩（現篠山市）に移ったのは寛延元年（一七四八）です。そしてⒸですが、廃藩置県の頃まで幕府は存在しておらず不正確です。おそらく「篠山藩」とするところを「幕府」と誤記したのではないでしょうか。

ともかく史料からわかるのは、一八世紀初めに優良な小豆が青山氏に献納され、その一部が幕府へ、そのまた一部が朝廷に献上されたことです。では、江戸時代、誉れ高き小豆はどのように栽培されていたのでしょうか。（次号へ続く）

問文化財課（山南庁舎内）☎ 70 - 0819

健康生活 healthy life

問健康課（氷上保健センター内）☎ 82 - 4567

理想的な睡眠時間とは

理想的な睡眠時間というのは何時間なのでしょうか。「8 時間」程度という答えをよく聞きますが、あなたなら何時間と答えますか。

実は理想的な睡眠時間と言うのは人それぞれで、個人差があるのです。

たとえば、物理学者のアインシュタインは 10 時間以上寝る長時間睡眠者として、発明家のエジソンは 5 時間以下の短時間睡眠者として知られています。

同じ時間眠っていても、体質や睡眠の型によって熟眠感が異なります。また、必要な睡眠時間は、同じ人でも年齢や季節によっても変化することも知られています。

理想的な睡眠時間の目安は、朝の目覚めが良く、昼間眠くならない程度です。「何時間眠らなければ」ということにはこだわらず、朝の目覚め状況や、昼間の活動状況などから、自分にとって理想的な睡眠時間、生活リズムを見つめ直してみましょう。

歯周疾患検診を受けましょう！

かかりつけ歯科医で、定期的に歯科健診を受けると、いくつになっても自分の歯を健康に保ち、いきいきと元気に過ごすことができます。

補助対象の方に歯周疾患検診の受診券を交付していますので、市内の指定医療機関でご利用ください。

■対象 / 妊娠中の方、40 歳・50 歳・60 歳の方（平成 30 年 3 月末現在）
妊娠中の方は妊娠届出時に交付
年齢要件該当の方は 4 月末に郵送で交付済
■検診内容 / 問診、口腔内診査、歯周ポケット測定（上下各 3 か所）、指導
※検診以外の処置、治療費は含まれません。
■自己負担額 /300 円
検診当日に歯科医院でお支払いください。
■申込・使用期限 / 平成 30 年 2 月 28 日
※妊娠中の方は出産当日まで
※有効期間内に 1 回利用できます。
※市外に転出された場合は利用できません。

“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
≪今より１ｇの減塩を！≫

新玉ねぎとツナのまるごと煮

1 人分 : エネルギー 96kcal・塩分 1.0g

材料（2人分）

新玉ねぎ	2個
ツナ缶（水煮）	60 g
ねぎ	5 g
だし汁	200 ～ 300cc
※鍋に入れて玉ねぎが半分くらい浸かる量	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

つくり方

①玉ねぎは皮をむき、芯を包丁でくりぬく。半分くらいまで、包丁で縦十文字に切り込みを入れる。
②ねぎは小口切りにする。
③鍋に玉ねぎと汁気を切ったツナ缶、だし汁を加えて火にかける。
④調味料を加え、蓋をして弱火で玉ねぎが軟らかくなるまで蒸し煮にする。
⑤途中で玉ねぎの上下を返して煮込む。
⑥玉ねぎが軟らかくなったら器に盛り、ねぎを散らす。

栄養士からの一言

新玉ねぎは乾燥させずに出荷するため、水分が豊富で甘く感じます。

生では、シャキシャキした食感を、煮物では、加熱すると増す玉ねぎの甘みを味わってください。