

健康生活
healthy life

食育推進計画（第3次）を策定しました

市では、市民一人ひとりが生涯健康で健やかに暮らすことをめざして実施する、丹波市食育推進計画（第3次）を策定しました。

食育第3次計画のキャッチフレーズは『伝え育み 丹波の恵みで健康を』です。

市には、素晴らしい食材がたくさんあります。子どもの頃からそうした食材にふれること、農業体験を通して、実際に育て、地元でとれた旬のものを食べて生きること、健康になることをめざしています。

一人ひとりが様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、日々の生活の中で実践できるよう、食育を推進します。

今後、食育が家庭や地域にも広がるよう、食育に関する情報や取り組みを広報たんばで紹介していきます。



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。

補助対象者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 / 妊娠中の人、40歳・50歳・60歳の人
※平成31年3月末現在。
妊娠中の方は妊娠届出時に交付。
年齢要件該当者は4月末に郵送で交付済。
- 検診内容 / 問診・口腔内診査・上下各3カ所の歯周ポケット測定・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31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。

図書館
library

ベストリーダー情報（4月1日～4月30日）

一般書

順位	本の名前	作者
1	九十歳。何がめでたい	佐藤愛子
2	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子
3	道標	今野敏
4	素敵な日本人	東野圭吾
5	マスカレード・ナイト	東野圭吾

児童書

順位	本の名前	作者
1	ワニぼうのこいのぼり	内田麟太郎／文
2	おなべおなべにえたかな？	こいでやすこ／さく
3	14ひきのびくにつく	いむらかずお／さく
4	いえのおばけずかん	斉藤洋／作
5	だるまちゃんとかまどんちゃん	加古里子／さく・え

おすすめ図書

一般書

これはしない、あれはする
遠慮してはダメ。一度しかないあなたの人生なのだから。
小林 照子／著
サンマーク出版 [2018.1]

82歳にして現役の美容研究家が、毎日を機嫌よく生きるために「しないほうがいいこと」「したほうがいいこと」をそれぞれ取り上げ、これからの人生を「生きるヒント」を紹介する。



児童書

とてもとてもサーカスなフロラ
ジャック・センダック／文 モーリス・センダック／絵
江國香織／訳
集英社 [2017.10]

ねえ、そこの人たちってどんなふうなの？ ある日、フロラの心に芽ばえた不安な気持ち。サーカスで生まれ、サーカスで育った小さな女の子の夢と冒険の世界を鮮やかに描く。



“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう！～

材料（2人分）	春キャベツ	1枚
	新玉ねぎ	1/4個
	スナップえんどう	6さや
	卵	2個
	だし汁	360cc
	味噌	大さじ1

つくり方

- ①キャベツは1口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②スナップえんどうは筋を取っておく。
- ③だし汁に①を入れ、しんなりしてきたら②も加える。
- ④火を強め、沸騰しているところに卵を割り入れ、白身が固まってきたら、火を弱めて、味噌を溶き入れる。

春野菜と落とし卵のお味噌汁

1人分：エネルギー 123kcal・塩分 1.4g



栄養士からの一言

堅いキャベツの外葉も、煮ると甘味がでてやわらかくなります。
主菜と副菜が摂れる、朝ごはんにもおすすめの1杯です。



丹波市出身の俳人、細見綾子生家への入館・見学を開始しました。

■開館時間 / 午前10時～午後4時
※入館は午後3時30分まで

■所在地 / 丹波市青垣町東芦田1476

■休館日 / 毎週月曜日※祝日の場合は翌日、12月29日～1月3日

■入館料 / 一般（高校生以上）200円 ※中学生以下は無料

市および丹波市が支援する団体などが主催する行事、市内小中学校が学校行事や授業などで入館する場合は入館料を免除。

■申請方法 / 入館・見学を希望される場合は、希望日の前日までに文化・スポーツ課まで電話で予約してください。

■細見綾子について / 細見綾子は明治40年丹波市青垣町東芦田に生まれました。日本女子大学を卒業後、結婚しますが若くして両親、夫を亡くし、その後、自らも病魔と闘い療養生活を送りました。俳人松瀬青々に師事し、俳句の世界で頭角を現していきます。



した。その後俳人の沢木欣一と結婚して、多くの俳句を詠みました。綾子の句は、丹波への望郷の思いを込めた作品が多いと言われています。昭和54年、俳句の世界では最高峰とされる「蛇笏（だこつ）賞」を受賞し、平成9年9月6日90歳でその生涯を終えています。

問文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 74・1050