

ベストリーダー情報 (10月1日～10月31日)

一般書

順位	本の名前	作 者
1	クジラアタマの王様	伊坂幸太郎
2	旧友再会	重松 清
3	そして、バトンは渡された	瀬尾まいこ
4	希望の糸	東野圭吾
5	キンモクセイ	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作 者
1	おさるのジョージロウイン・パーティーにいく	M・レイ／原作
2	ばばあちゃんのやきもちたいかい	さとうわきこ／作
3	だるまさんと	かがくいひろし／さく
4	14ひきのおつきみ	いむらかずお／さく
5	かいじゅうたちのいるところ	モーリス・センダック／さく

図書館カレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	8	3	4	5	6	7
8	8	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
□…印は中央・青垣・山南
・市島のみ休館

おすすめ図書

一般書

『医師が教えるゼロポジ座り』
中村 格子／著
講談社 [2019.1]

整形外科医がおすすめする体に負担がかからない座り方「ゼロポジ座り」で、痛みや疲れのない体を手に入れよう。股関節の角度を90度よりもやや広い110度程度に開く座り方や、座り時間が長く続いたときのストレッチが紹介されています。



児童書

『かずくらべ』
西内 久典／ぶん 安野 光雅／え
福音館書店 [2019.4]

指の数といちじくの葉、五輪マーク、かぶと虫の足。いろいろな数くらべをして、どちらが多いか、少ないか、それとも同じなのかを確かめてみましょう。数字を使わずにそれぞれを対応させて数の比較をした絵本です。



これとは別に、市島町上垣にある愛宕神社には、用明天皇の皇子である麻呂子親王が丹後に鬼退治に向かう際、川が増水して渡ることができずにいたところ、龍が現れて親王の一行を渡した、という伝承が残っています。さらに、清蘭寺（市島町下竹田）

『丹波志』水上郡巻之六の「名所」に、次のような伝承があります。
「上滝村（現山南町上滝）に鞍カ淵という場所がある。かつて用明天皇がこの地を通ろうとした際、川の水が溢れて渡ることができなかった。そこで、水神に「この川を渡らせてください」と祈り、鞍を投げ入れたところ、大蛇が現れて橋となり、天皇に川を渡らせた。」というものです。また、天皇が老夫婦の家に宿泊した際、焼栗を埋めたところ、芽が出て立派な栗の木になったという伝承も記されています。



神戸大学大学院人文学研究科
井上 舞

歴史探訪

『丹波志』の伝承を読む
— 橋になる蛇の話 —

シリーズ みるさとを見直そう 108

の縁起には、親王が戦勝を祈願して焼栗を埋めたところ、そこから芽が出たという話が記されています。

蛇や龍は、よく水神の象徴として描かれます。これらが橋になる、あるいは水害の際に人を助ける話は、全国各地に残っています。山南町地にも、集落の前を流れる川が氾濫した際、大蛇が橋となって、対岸に取り残された子供を助けたという伝承が残っています。

加えて、山南町と市島町の伝承は、離れた地域であるにも関わらず、用明天皇（あるいはその皇子）・渡河を助ける蛇や龍・焼栗、といった共通項があります。おそらく、ふたつの伝承の背景には、基になった話と、その話を伝え歩いた人々の存在があったと考えられます。

今後、類似の伝承を収集・調査することで、伝承が伝わるルートや、伝承が残る地域の歴史についての新たな発見があるかもしれません。

0819 圏文化財課（山南庁舎内） ☎ 70

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



れんこん入り鶏だんご汁

1人分：エネルギー 185kcal・塩分 1.4g

材料（2人分）

鶏ひき肉	120g
れんこん	40g
片栗粉、生姜すりおろし	小さじ1
だいこん	40g
にんじん	20g
ごぼう	30g
だし汁	300cc
酒、みりん、しょうゆ	各大さじ1
柚子皮	少々

つくり方

- ①れんこんは粗みじん切りにし、鶏ひき肉と片栗粉、生姜すりおろしをボウルに入れて、粘り気がでるまでよく混ぜ合わせる
- ②だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは笹がきにして水にさらしておく
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、②の野菜を加えて煮る。煮立ってきたら①をスプーンで団子にしながら入れて、さらに煮る
- ④野菜と鶏団子に火が通ってきたら、調味料を加えて味を調えて器に盛り、せん切りにした柚子皮をのせる



※れんこんの食感と柚子の香りも加わった食欲をそそる鶏団子汁です。水溶き片栗粉でとろみをつけると、さらに身体を温めるひと品になります。

栄養士からの一言

【冬至について】

今年の「冬至」は12月22日です。冬至は一年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると、毎日少しずつ昼が長くなります。そのため冬至は太陽がよみがえる日と考えられています。

【冬至の食事】

冬至にはゆず湯に入り、かぼちやを食べる風習があります。βカロテンが豊富で風邪の予防にもなるかぼちのほかに、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」が呼び込めて幸せになるといいます。伝えがあります。

かぼちは「なんきん」とも言われます。そのほかに、れんこん、にんじん、だいこん、ぎんなん、うどんなども、栄養があって身体を温める食べ物です。

縁起をかつぎつつ、栄養をつけて寒い冬を乗り切るとい昔の人の知恵を、ご家庭でも取り入れてみてください。



意外と知らない、加熱式タバコの害

数年前から紙巻きタバコに替わって若い層を中心に普及している「加熱式タバコ」。決して健康への害がないわけではありません。

紙巻きタバコよりも有害物質が非常に低い、と言われている加熱式タバコですが、厚生労働省の「禁煙支援マニュアル」では、加熱式タバコから発生するエアロゾル（蒸気状の粒子）には、発がん物質をはじめとする有害物質が含まれているとされています。

加熱式タバコは、「紙巻きタバコのように副流煙が出ないため、受動喫煙はない」と言われています。しかし、使用者は目に見えないエアロゾルを吐き出しており、その中にはニコチンなどの有害物質が含まれているため、受動喫煙を引き起こす可能性があります。

タバコである以上、「加熱式タバコ」にもニコチンや有害物質が含まれており、喫煙者や周囲の人の健康を脅かします。すでに吸っている人は、ぜひ禁煙を考えてみましょう。