

ベストリーダー情報 (12月1日～12月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	呪護	今野 敏
2	旧友再会	重松 清
3	ノーサイド・ゲーム	池井戸 潤
4	さよならの儀式	宮部みゆき
5	祝祭と予感	恩田 陸

児童書

順位	本の名前	作者
1	そらめくんのやすみなさい	なかやみわ/さく
2	14ひきのもちつき	いむらかずお/さく
3	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
4	どうぶつのおばけずかん	斉藤 洋/作
5	くろくんとちいさいしろくん	なかやみわ/さく・え

図書館カレンダー
2月

日	月	火	水	木	金	土
						△
△	8	△	△	△	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

×印は全館休館
△中央館整理休館

おすすめ図書

一般書

『輪ゴム健康法』

松岡 佳余子／著

自由国民社 [2019.5]



どこにでもある「輪ゴム」を使って手のひらを刺激する方法を紹介する1冊。体の各器官とつながっている手を輪ゴムで刺激することで、全身に働きかけることができます。誰でも、どこでもすぐに行える「輪ゴム健康法」です。

児童書

『15歳、まだ道の途中』

高原 史朗／著

岩波書店 [2019.10]



新しいクラスへの不安、学級通信やトラブルを通して知る旧友たちとの葛藤や悩み、そして本音。無関心を装うことへの懷疑…。中学3年の1年間で起こる出来事や様々な感情を、15歳の僕と仲間たちの目を通して描く。

丹波市域にも各地に俳額が残っています。市島地域の寺

料となつています。

「俳額」とは、俳諧を板に書いて寺社などに奉納したものです。俳額を作るためには、まず、発起人が題を決めて句を募集します。その中から撰者が良句を選んだ上で、板に清書し、俳額として奉納してました。

また、出句するためには投句料(＝出品料)が必要でした。当然、お金を払って出句しても選ばれない場合もあります。とはいえ、自分の句が選ばれて俳額に載れば、その句が多くの人目に留まることになり、俳人としての名誉にもなります。このため、俳額奉納の興行には、いつも多くの句が集まっていたようです。俳額には、出句した人の俳号と居住地が書かれている場合が多く、地域の俳諧文化を知るための貴重な資料となつています。



神戸大学大学院人文学研究科
井上 舞

歴史探訪

丹波市域の俳額について

シリーズ「ふるさとを見直そう」109

岡文化財課(山南庁舎内) ☎ 70・0819

社に奉納された俳額を見ると、市島地域を中心に、市域の各所から句が寄せられていることがわかります。また、隣接する福知山市域からの出句もあり、俳諧を通じた幅広い交流があったことを伺わせます。

丹波市域の俳諧文化については、十七世紀に活躍した田捨女や松苔軒可常がよく知られています。しかし、それ以降については資料が少なく、あまり詳しくはわかっていません。とはいえ、市内にはまだ未調査の俳額もあるでしょうし、地域に残る文献資料の中から一枚刷りや俳書など、俳諧に関する資料が出てくる可能性もあります。

また、但馬・播磨地域は俳諧が盛んな地域でしたが、これらの地域で作られた俳書や俳額にも、丹波の俳人の名を見ることが出来ます。

残された資料を丹念に見ていけば、今後、丹波の俳諧文化について新たな発見があるかもしれません。もしお寺や神社で俳額を見つけた時には、文化財課までお知らせください。

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



節分の日！甘辛大豆

1人分：エネルギー 150kcal・塩分相当量 1.1g 調理時間：約 10分

材料（4人分）

さつまいも	80g
煮干し	10g
煎り大豆	80g
油	小さじ1
A 醤油	大さじ1、1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2

つくり方

- ①さつまいもは1cm角に切り、水にさらしておく
- ②耐熱皿に水気を切った①のさつまいもを入れ、電子レンジで加熱する(600Wで約3分)
- ③フライパンに煮干しを入れて、カリカリになるまで乾煎りする
- ④フライパンに、②のさつまいもを入れて水分がなくなってきたら、煎り大豆を加えて煎り、皿に取り出しておく
- ⑤フライパンにAの調味料を煮立て、煮干し、大豆、さつまいもを加えて、からませる



フライパンで乾煎りをするときは、弱火でじっくりと煎る。水分を飛ばし、素材の美味しさを凝縮させます。

栄養士からの一言



【節分について】

「節分」とは本来「季節を分ける」という意味があり、各季節の始まりの日の前日を指します。日本では特に、1年の始まりとして春の立春が尊ばれたため、次第に節分は春の節分のみを指すようになったそうです。

【節分の料理】

一般に節分には「恵方巻き」が各家庭の食卓に並ぶことが多いようです。「恵方巻き」は「福を巻き込む」という意味で、丸かぶりをする理由は「縁を切らないために包丁を入れない」という意味があります。また、太巻きの中のかきゅうりを「青鬼」、生姜やにんじんを「赤鬼」に見立て、節分に鬼を退治するという意味があります。

今回、紹介したレシピは、豆まきの残りの豆で作れ、カルシウムも取れるおすすめの一品です。「魔滅（まめ）」に通じ、無病息災を祈る豆を使った料理を一度味わってみてください。



アルコールとの付き合い方

未成年の飲酒や大人の長期間にわたる多量飲酒は、取り返しのつかない様々な害をもたらします。【発がん性】 飲酒が原因で起こるがんには、口腔・喉頭・咽頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がんなどがあります。多量飲酒の人がこれらのがんになる確率は、飲酒しない人の約6倍です。

【生活習慣病】 アルコール飲料自体が高カロリーの上、脂質の多いおつまみを一緒に食べることによって内臓脂肪の蓄積を助長し、肥満から糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。そして、動脈硬化から脳血管障害、心疾患を引き起こすことがあります。

【依存性】 アルコール依存症は自分の意思や性格と関係なく、習慣的な飲酒で誰でもなる可能性があります。また、女性は一般的に男性よりも肝臓機能が弱く、少量、短期間で依存症になりやすい傾向があります。「休肝日」を作り、アルコールを分解して体外へ排出する「肝臓」をいたわることが、長くお酒を楽しむコツです。