

ベストリーダー情報 (3月1日~3月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	清明	今野 敏
2	ライオンのおやつ	小川 糸
3	さよならの儀式	宮部みゆき
4	罪の轍	奥田 英朗
5	イマジン?	有川ひろ

児童書

順位	本の名前	作者
1	バムとケロのもりのこや	島田ゆか/作絵
2	春になったらあけてください	増井邦恵/作
3	やさいのがつこう キャベツくんおはなになる?	なかや みわ/さく
4	そらめくんのおやすみなさい	なかや みわ/さく
5	いえのおぼけずかん(ざしきわらし)	斉藤 洋/作

図書館カレンダー  
5月

日	月	火	水	木	金	土
					*	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

おすすめ図書

一般書

『古典の裏』

松村 瞳/著・すぎやま えみこ/マンガ  
笠間書院 [2019.10]



「春はあけぼの」で書かれていない時間帯は? 「源氏物語」で一番あざといのは誰?  
古典はウラ話がダンゼン面白い!  
原文や現代語訳、4コマ漫画も交えながら、有名古典文学のウラ話を紹介する。

児童書

『食品ロスの大研究』

井出 留美/監修  
PHP研究所 [2019.11]



まだ食べられるのに捨てられる食べ物、「食品ロス」が問題になっています。日本の食品ロスと世界の食料問題を、豊富な写真や図版とともに解説し、食品ロスを減らすためのヒントを紹介します。

大河ドラマ「麒麟がくる」  
丹波市ゆかりの地

光秀に立ちはだかる城 黒井城跡

大河ドラマ「麒麟がくる」の主人公・明智光秀にゆかりのある丹波市。市内各地にある光秀ゆかりの地のうち、今回は、「黒井城跡」を紹介します。

黒井城跡の歴史は、南北朝時代の建武2年(1335年)から始まり、春日部荘を領した赤松筑前守貞範が山頂に簡素な城を築きました。

それから約200年後、戦国時代に入った天文23年(1554年)に城主となったのが赤井(荻野)直正でした。直正は勢力を丹波一円に拡大するとともに、黒井城を大改修し、雄大な戦国の城を築き上げました。

標高356メートルの山頂には本丸・二の丸・三の丸などを築き、これを囲んで中腹には複数の曲輪を、さらに重要な尾根には砦を配置しました。

山中のいたるところに、曲輪跡・土塁・堀切・切岸などの防御施設が見られます。約120ヘクタールに及ぶ広大な猪ノ口山全体が城域となっています。信長の命により、丹波平定を

成さんとする明智光秀を、直正は一度撤退させています。

しかし、直正は天正6年(1578年)に、病死。そこへ光秀が再び丹波を攻め、天正7年(1579年)8月、黒井城は無念の落城となったのです。

その後、主郭部に石垣が造られるなどの改修がありました。400年余りの風雪に耐え、「戦国時代から織豊時代にかけての山城の様子を今でもそのまま残している」と高い評価を受けて、国指定史跡となっています。



写真…空撮アーティスト前田太陽さん  
イラスト…中川英明さん

観光課 (春日庁舎内) ☎ 88  
5115

# たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



**ちまき**  
1個分: エネルギー 120kcal・塩分相当量 0.0g 調理時間: 約 40分

## 材料 (4個分)

上新粉	80g
もち粉	10g
砂糖	40g
水	120cc
笹の葉	8枚
いぐさ (たこ糸でもよい)	4本

## つくり方

- ①耐熱ボウルに上新粉、もち粉、砂糖を入れて混ぜ、さらに水を加えて混ぜる
- ②ラップをして電子レンジで約1分加熱(600W)して取り出し、ヘラで全体を混ぜる
- ③再度ラップをして電子レンジで約1分半加熱(600W)する
- ④クッキングシートに移して生地を10回程度こねた後、水を張ったボウルに入れる
- ⑤水の中で4等分にして、しずく形に整え、笹の葉2枚で餅1個を巻く
- ⑥茹でて柔らかくしたいぐさ(たこ糸)を巻きつけて結ぶ



①は、水を少しずつ加えることで、ダマがでにくくなります。2回目の加熱後も粉っぽさがあれば、再度加熱をしましょう。

## 栄養士からの一言

【端午の節句について】

「端午」は5月に限らず「月の初めの午の日」という意味でしたが、「午」が旧暦の5月にあたることから、新暦でも5月5日を端午の節句と定められました。もともと邪気払いをして家の繁栄を願う行事でしたが、男子の健康な成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの幸せを願う日になっています。



【端午の節句の食べ物】  
代表的なものに「ちまき」や「かしわ餅」などがあります。  
「ちまき」は、もち米や餅を笹の葉などで包み、蒸した食べ物です。端午の節句に、ちまきを食べるようになったのは、中国の名高い政治家の命日(5月5日)に、ちまきをお供えするという逸話が日本に伝わったからだと言われています。  
笹の香りを楽しみながら、端午の節句に、ちまきを味わってみてはいかがでしょうか。

## 40歳以上の人に健診受診券が届きます

40歳以上の人を対象に、5月～7月にかけて、健診の受診券を順次送付します。届き次第、受診券や同封のパンフレットに記載してある次の①～④の健診先から選び直接予約してください。  
①ミルネ健診センター  
②医療機関健診  
③巡回健診(市内6会場で9～10月実施、がん検診も受診できます)  
④人間ドック  
なお、予約方法など詳しくは、同封の健診パンフレットをご確認ください。  
令和2年度から年度末年齢が41歳・51歳・61歳・71歳の人のがん検診自己負担金が無料になります。※人間ドックを除く。  
また、21歳～39歳の年度末年齢が奇数の女性には、子宮頸がん検診の受診券を5月に送付します。ぜひ、この機会に受診しましょう。人間ドックの申請については14ページをご覧ください。

健康課 (健康センターミルネ内) ☎ 88 - 5750