

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	希望の糸	東野 圭吾
2	ライオンのおやつ	小川 糸
3	黒武御神火御殿	宮部みゆき
4	清明	今野 敏
5	ぼくはヒーローでホワイトで、ちょっとブルー	ブレイディみかこ

児童書

順位	本の名前	作者
1	そらめくんのベッド	なかや みわ/さく
2	いちねんせいのがつこうたんけん	おかしゅうぞう/さく
3	たんぽぽ	平山 和子/ぶん
4	はみがきさん	せな けいこ/作
5	おふろにいれて	せな けいこ/作

図書館カレンダー
6月

日	月	火	水	木	金	土
	*	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				

×印は全館休館



おすすめ図書

一般書

『漢字の植物苑』

円満字 二郎/著
岩波書店 [2020.2]



「木蘭」はどうして「もくらん」ではなく「もくれん」と読むのか。「躑躅」の難しい漢字はそもそもどういう意味なのか。植物漢字の面白話を、語源や成立、日本伝来の頃にまでさかのぼり解説する。

児童書

『食虫植物のわな』

木谷 美咲/文
偕成社 [2019.12]



食虫植物がまるごとわかる一冊。食虫植物の終わりなき戦いを描いたおはなしから、食虫植物の基礎知識、図鑑、観察方法、育て方までを収録。おはなし部分には、かくし絵もひそんでいます。

歴史探訪

丹波の道

氷上郡と朝来郡をつなぐ

神戸大学大学院人文学研究科

井上舞

現在、丹波市から朝来市に行くのによく使われているのが、北近畿豊岡自動車道の遠坂トンネルです。とても便利な道ですが、トンネルができる前は、遠坂峠を越える道が利用されていました。この道は古くから丹波国と但馬国をつなぐ重要な道でした。

また、最近では使う人も少なくなりましたが、青垣町大名草から朝来市生野町に抜ける、現在の国道四二九号線に指定されている交通路もありました。いずれの道も、佐治を通って柏原方面に抜けていきます。佐治周辺は、古代山陰道の駅家があった所と推定されており、古くから交通の要所でした。

生野銀山で精錬された「灰吹銀」を大坂の銀座に運ぶ「御銀登」は、市川沿いを南に下り、大坂に向かうルートがよく知られています。享保の頃（一七一六～一七三六）は丹波を経由するルートが使

われていたようです。『氷上郡誌』『青垣町誌』などによると、御銀登の一行は遠坂峠を越えて遠坂村に入り、佐治で新しい馬に荷を積み替え、柏原を経由して大坂に向かっていたようです。

こうした物流だけでなく、婚姻などによる地域間の人の行き来も盛んだったようです。生野に残された資料によれば、「塩久村」の足立家では、二代嘉右衛門の子どもの多くが、生野銀山町に隣接する森垣村の有力者の家に嫁いだり、養子になっています。一方で、足立家の当主たちの多くが森垣村から妻を娶っていたこともわかりました。

また、生野銀山の大山師足立太右衛門家は、朝来郡内の出身とされていますが、屋号は「丹波屋」といい、もしかしたら丹波にルーツを持つのかもしれません。

現段階では、生野側の資料しか確認できていませんが、今後、丹波市側の資料調査が進めば、もっと具体的に生野銀山や朝来市域との地域的なつながりが見えてくるかもしれません。

文化財課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0819

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



炒り豆ごはん

1人分：エネルギー 351kcal・食塩相当量 1.4g 調理時間：約 90分

材料（2人分）

米	1合
炒り豆	20g
ちりめんじゃこ	15g
味噌	小さじ2 + 1/2
酒	大さじ1
小ねぎ	適量

つくり方

- ①米を洗い、1合の目盛まで水を入れて30分ほど浸けておく
- ②味噌と酒を混ぜ合わせて①に加え、全体をかき混ぜる
- ③炒り豆とちりめんじゃこを②に加えて炊飯する
- ④炊きあがったら全体をさっくり混ぜて器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす



味噌と酒をよく混ぜてから米に加えると、味の偏りが少なくなります。

栄養士からの一言



【氷室の節句について】

氷室の節句は「氷の朔日」とも呼ばれ、旧暦の6月1日に氷室から取り出した氷を食べて暑気払いをしていました。

氷室とは、冬にできた天然の氷や雪を貯蔵する場所のことです。現在の冷凍庫と同じような役割を持っています。

冷凍庫がなかった時代、氷は貴重な食べ物で、身分の高い人に献上されていました。氷が食べられなかった庶民は、氷の代わりに寒ざらしにした餅や炒り豆などの硬い食べ物を食べて「歯固め」をしました。

歯固めには、「歯を丈夫にして健康でいられるように」という願いが込められています。

今回紹介する炒り豆ごはんは、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含むちりめんじゃこを使用しています。また、大豆はカルシウムの吸収を助けるたんぱく質が多い食品です。炒り豆は、香りもよく手軽に使えるので、ぜひ作ってみてください。

歯周疾患検診が変わります！

歯周疾患で自分の歯を失う人の割合は、65歳を超えると上昇するというデータがあります。

また、若い頃から健診など自身体の状態を把握することも重要です。その中には、80歳で20本の歯を保つ「8020」を達成するため、定期的に歯科検診を受けることも含まれます。

自分の体を振り返るきっかけとして、令和2年度からがん検診の無料受診対象年齢と合わせ、節目年齢の対象を拡大して、41歳、51歳、61歳、71歳になる人に節目歯周疾患検診の受診券を送付することになりました。受診券が届いた人は、市内の歯科医院で、自己負担金300円で検診が受けられます。がん検診と併せて、自身の健康を振り返り、メンテナンスをしてください。

なお、令和2年度のみ、41歳、51歳、61歳になる人で、昨年度未受診の人を対象に受診券を送付しています。

申園健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750