

ベストリーダー情報 (5月1日~5月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	暴虎の牙	柚月 裕子
2	うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨
3	希望の糸	東野 圭吾
4	ライオンのおやつ	小川 糸
5	清明	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作者
1	これはのみのぴこ	谷川俊太郎/作
2	もったいないばあさん	真珠まりこ/作・絵
3	かいけつゾロリきょうふのようかいえんそく	原ゆたか/さく・え
4	しょうがくせいのおばけずかん	斉藤 洋/作
5	魔女のいじわるラムネ	草野あきこ/作



おすすめ図書

一般書

『美しい「歳時記」の植物図鑑』
美しい「歳時記」の植物図鑑編集委員会/編
山川出版社 [2019.12]



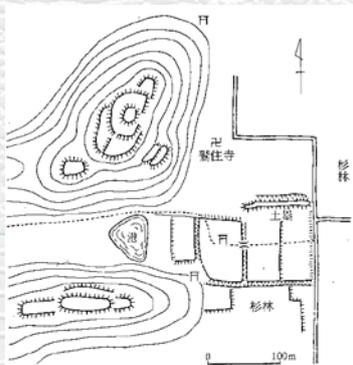
街で見かけることの多い園芸植物の中で、季語になっている植物約300種以上を選び、美しい写真で植物の特徴や由来を解説。季語の使い方のイメージがつかめる例句も掲載する。見出しの季語と傍題（関連季語）の索引付き。

児童書

『におい山脈』
椋鳩十/文・梶山俊夫/画
復刊ドットコム [2019.5]



自然破壊ですみかを失った動物たちが、世界中のゴミを集めて山を作った。すると人間たちは…。椋鳩十と梶山俊夫、ふたりの巨匠が地球の環境問題を題材に、「人間の愚かさ」をおもしろく鋭く描いた名著。



後屋城跡要図

言われています。当時、山上に戦用の山城、山のふもとに住まいとなる館がありました。後屋城は住まいとなる館であり、天正7(1579)年に明智軍によって攻め落とされ、広大な屋敷跡を今に残しています。

築城の年は定かではありませんが、氷上町新郷・谷村にある後屋城跡は、赤井一族によって築かれました。後の黒井城主・直正はここで生まれ、幼い頃から武将の才能を発揮していたと言われています。

後屋城・直正生誕の地

大河ドラマ「麒麟がくる」丹波市ゆかりの地

白山神社

白山神社は、天文2(1533)年、赤井忠家によって白山のふもとに社殿が創建され、文禄元(1592)年に山頂にまつられたと伝えられています。

赤井忠家の墓は社の東方、現在の氷上町谷村にあります。異説も唱えられています。

祭神は菊理媛神・伊邪那岐神・伊邪那美神であり、加賀の白山を神体山として鎮祭する白山比咩神社の御神霊を勧請したと伝えられています。

昭和28(1953)年、山のふもとに現在の社殿を造営し、まつられました。



白山神社

5115 観光課 (春日庁舎内) ☎ 88

たんば食育 クッキング

～季節の料理を食卓に～



夏野菜の梅和え

1人分：エネルギー 106kcal・食塩相当量 0.8g 調理時間：約 25分

材料 (2人分)

鶏ささ身	2本 (100g)
きゅうり	1本 (100g)
塩	少々
ミニトマト	6個
梅干し	中1個 (梅肉 2/3 使用)
ごま油	小さじ2
大葉	1枚

つくり方

- ①鶏肉は茹でて、箸で食べやすく裂く
- ②きゅうりは塩を振って板ずりし、水洗いをして一口大の乱切りにする
- ③ミニトマトはへたを取って半分に切る
- ④梅肉とごま油を合わせて混ぜておく
- ⑤ボウルに①、②、③を合わせ、④をかけて和える
- ⑥皿に盛り、千切りした大葉を上からのせる



板ずりは、塩をまぶしたきゅうりをまな板の上で転がし、10分ほど置いてから水洗いを行います。きゅうりの色が鮮やかになり、青臭さも少なくなります。

栄養士からの一言

【夏越の祓について】

夏越の祓は、6月30日に半年間の厄をはらい、残りの半年間も健康に生活できるように祈る行事です。

神社の境内で「茅の輪くぐり」が行われるところもあります。茅の輪くぐりは、茅で作られた輪を右回り、左回りの順に八の字を描くように三回くぐります。これを行うことで、身が清められると言われています。

これからの暑い季節には食欲が落ちやすくなります。今回紹介する「夏野菜の梅和え」には、疲労回復効果のあるクエン酸を多く含む梅や、トマトを使っていきます。また、きゅうりは成分の約95%が水分であり、体を冷やす作用があります。

食欲がないときには、さっぱりとした料理がおすすめです。一日三食しっかり食事をとって、夏を迎える準備をしましょう。



肝炎ウイルス検査を受けましょう！

B型・C型肝炎は、血液などを介してウイルスに感染することでおこります。初期は無症状のため、未発見の感染者は100万人単位と言われています。医学の進歩により、検査で発見して治療につなげることで、肝がんや肝硬変への移行を防ぐことも可能になりました。

市では、肝炎ウイルス感染の発見・早期治療を目的として肝炎ウイルス（血液検査）検査を実施しています。

今年度末時点で、41・46・51・56・61・66・71歳で、かつ過去に一度も受診しなかった人が無料で肝炎ウイルス検査を受けられます。受診券を5月から7月にかけて40歳以上の個人に順次送付します。市島地域：5月下旬、春日地域：6月上旬、柏原地域：6月下旬、山南地域：7月上旬、青垣地域：7月中旬、氷上地域：7月下旬の予定です。受診券が届いたら、同封のチラシに記載のある機関に直接申し込みの上、受診してください。

問健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

特集・まごころの森づくり
 特集・まごころの森づくり
 特集・まごころの森づくり
 市政フラッシュ
 市政フラッシュ
 市政フラッシュ
 市長コラムほか
 国民健康保険税の納付時期です
 情報ひろば
 子育て関連情報
 情報ひろば
 相談・コラム
 図書館
 農の学校
 まちとぴ
 はぴたんど
 戸籍のまど