問中央図書館 ☎82-7100

ベストリーダー情報（8月1日～8月31日）

一般書

順位	本の名前	作　者
1	魔力の胎動	東野 圭吾
2	暴虎の牙	柚月 裕子
3	イマジン？	有川 ひろ
4	風を結う	あさのあつこ
5	流浪の月	凪良 ゆう

児童書

順位	本の名前	作　者
1	ながーい5ふんみじかい5ふん	リズ・ガートン・スキャンロン/文、他
2	タヌキのきょうしつ	山下 明生/作
3	しょうがくせいのおばけずかん	斉藤 洋/作
4	北極と南極の「へぇ～」くらべてわかる地球のこと	中山 由美/文・写真
5	がたんごとんがたんごとん	安西 水丸/さく

図書館カレンダー　10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	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	31

×印は全館休館

おすすめ図書

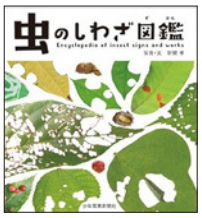
一般書

『お肴春秋』
辰巳　芳子／著
岩波書店 [2020.4]

酒の肴づくりは、文化を生きる人間の、もっとも洗煉された表現行為なのではないか。筍、卵の花、塩らっきょう。干物に田楽、菊、零余子。やさしく作れる酒の肴を紹介しながら、カラー写真とともに、四季の口福を綴る随筆集。

児童書

『虫のしわざ図鑑』
新開　孝／写真・文
少年写真新聞社 [2020.6]



葉っぱに残る食べあとや泥でできた巣のあとなどの「しわざ」から、それをつくった虫の正体や生活の仕方を調べることができます。虫が残したり、つくったりした「しわざ」を24種類に分けて写真で解説します。

歴史探訪　シリーズふるさとを見直そう113

一〇〇年前のパンデミックと丹波

神戸大学大学院人文学研究科
井上　舞

国内で新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、半年あまり。みなさんも不安を抱えながら日々の生活を送っておられることと思います。

感染症と人類との関係は古く、日本でも結核や赤痢、コレラなどをはじめとして様々な感染症に悩まされていたことが分かっています。

中でも、新型コロナウイルス感染症と同様に、世界で猛威をふるい、日本にも大きな影響をおよぼした感染症の一つが、一九一八（大正七）年～一九二〇年にかけて流行した新型インフルエンザ、通称「スペインかぜ」です。世界の人口の約三分の一が感染したとされ、日本でも約二千四百万人が感染、約三十八万人が亡くなったとされています。

丹波市域では、これまでの調査でスペインかぜに関する地域資料は確認されていません。しかし、「氷上郡誌」下巻の伝染病に関する章段には、赤痢やコレラなど当時一般的であった感染症に加え、特に「流行性感冒（＝スペインかぜ）」に関する項目が立てられています。

同書によれば、氷上郡内でもスペインかぜが流行し、「戸毎に患者を出して、諸学校、会社工場等にして休業せしものも少なからず。医師は急に多忙を極め、治療の不行届に因りて死亡する者あり。」というありさまだったようです。

一九一九年一月の統計で、感染者は約三万七千人。死亡者は四六八人となっています。この後、秋にも再流行したということで、実際の感染者数や死亡者数はもう少し多かったと考えられます。当時の氷上郡の人口が約七万～八万人でしたので、ほぼ半数が感染していた計算です。

一〇〇年前に丹波市域を襲ったスペインかぜですが、それを乗り越えて、今があります。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調査や成果還元がしづらい状況ですが、感染防止対策を取りながら、少しずつ調査を続けていきたいと思います。

問文化財課（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～

里芋の焼きコロッケ

1人分：エネルギー 291kcal・食塩相当量 0.5g　調理時間：約 45 分

問健康課（健康センターミルネ内）☎88－5750

材料（2人分・10個分）

里芋	200g
ツナ（油漬け）	1缶（70g）
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵（溶いておく）	1/2 個
パン粉	適量
油	適量
レタス	2枚

つくり方

①里芋はよく洗って皮付きのまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱し、裏返して再び約4分加熱する。粗熱が取れたら冷めないうちに手で皮をむき、マッシャーやフォークなどで潰す
②①に油をきったツナと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、10等分にして丸める
③②を小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつけ、油を深さ1㎝程度入れたフライパンで表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする
④器にちぎったレタスと③を盛りつける

里芋の皮は包丁でもむけますが、電子レンジを使うと簡単に手でむくことができます。

栄養士からの一言

【十五夜について】

十五夜は満月を眺めながら秋の食べ物や草花を供えて、実りに感謝する行事です。満月が美しく見えるので「中秋の名月」とも呼ばれ、今年は10月1日が十五夜にあたります。

月を観賞する風習は奈良時代に中国から伝わり、江戸時代になると庶民の間にも広まりました。十五夜のお供え物には、里芋や月見団子、柿や梨などの果物があります。里芋は1つの株からたくさんの芋が実ることから、子孫繁栄の縁起物として供えられます。月見団子は月に見立てた団子を積み上げて、神様を迎える目印になるススキや作物と一緒に供えて健康と幸せを願います。

今回は、里芋を使ったレシピを紹介します。里芋には、余分な塩分を身体から出して血圧の上昇を抑える効果のあるカリウムが豊富に含まれています。コロッケは、球状に丸めて満月に似せて仕上げました。

良い睡眠時間は何時間？

「何時間寝るのが良いか」とよく言われますが、必要な睡眠時間には個人差があります。

総睡眠時間を年齢別に見ると、新生児で16時間、小児で10～12時間、18歳頃までは8時間半～10時間半、19歳以降で7～8時間、50歳以降では6時間前後と、次第に短くなります。

この時間は生活様式や環境によっても左右されます。日中活発に活動する人や寝不足が続く人は、より長い睡眠時間が必要になります。

その人にとって必要な睡眠時間の目安は、日中しっかり目が覚め、活動できているかどうかです。

日中とても眠い、休日の睡眠時間が平日より3時間以上延びている場合は、睡眠不足と言えます。睡眠時間の長さには関係なく日中眠気で困らないなら、それがその人にとって必要な睡眠時間です。

日中眠気がどうしても取れない場合は、午後3時までに15～30分間までの短い昼寝をするのが良いでしょう。

問健康課（健康センターミルネ内）☎88－5750