

ベストリーダー情報 (1月1日～1月31日)

一般書

順位	本の名前	作 者
1	流浪の月	凧良 ゆう
2	湖の女たち	吉田 修一
3	家族じまい	桜木 紫乃
4	風を結う	あさのあつこ
5	少年と犬	馳 星 周

児童書

順位	本の名前	作 者
1	だいくとおにろく	松居直/再話
2	14ひきのさむいふゆ	いむらかずお/さく
3	三びきのやぎのがらがらどん	マーシャ・ブラウン/え
4	せつぶんだまめまきだ	桜井信夫/さく
5	まめまきできるかな	すとあさえ/ぶん

図書館カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
	*	8	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			

× … 全館休館日



おすすめ図書

一般書

『その生きづらさ、「かくれ繊細さん」かもしれません』
時田 ひさ子/著
フォレスト出版 [2020.11]



HSP（繊細さん）というほどではないけれど、傷つきやすい、ウジウジしている、人と会った後はどっと疲れる…。人一倍、感受性の強い「かくれ繊細さん」が、自分の才能を引き出し、自分を好きになる方法を紹介する。

児童書

『ぼくの席がえ』
花田 鳩子/作 藤原 ヒロコ/絵
PHP研究所 [2020.11]



今度の月曜日に席替えすることになった3年2組。
その前に転校生がやってきた。
ひかるは、苦手だったまさやみ
たいな子だったらどうしようと
ドキドキしていたけれど…。

大河ドラマ「麒麟がくる」
丹波市ゆかりの地

興禅寺

黒井城跡がある猪ノ口山のふもとに位置する興禅寺は、戦国時代は黒井城の下館でした。平時、城主はここで政務を行っていました。水をたたえた七間堀、高石垣と白い練り堀を巡らせ、堅固な防御施設を備えていました。戦国時代の居館の様子を今によく残しており、背後にそびえる黒井城跡とともに国の指定史跡となっています。

天正3（1575）年、天下布武の名のもとに各地に侵攻する織田信長は、明智光秀に丹波攻略を命じました。丹波国人衆の抵抗は激しく、中でも最後まで抵抗したのは八上城にこもる波多野秀治と、黒井城の赤井（荻野）直正でした。

天正7（1579）年6月、明智光秀の大軍の前に八上城が落城、続いて8月、前年に城主の直正を病気で失っていた黒井城が落城し、丹波の戦国史はここに終わりを告げました。

その後、黒井城に入ったのが、光秀配下の名将・斎藤利三です。



天正9（1581）年の終わりでまで足かけ3年、この地に住みました。その間、利三の娘としてここで生まれ育ったのがお福（のちの徳川3代将軍家光の乳母となった春日局）です。
興禅寺境内には、お福の腰かけ石や産湯の井戸が残り、往時を偲ぶことができます。

問観光課（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～



はまぐりの潮汁

1人分 エネルギー：33kcal・食塩相当量：1.2g・調理時間：約45分

材料（2人分）

はまぐり	中4個（約100g）
塩水（塩：小さじ2、水2カップ（400ml））	
昆布（乾いた布で表面をふく）	5cm 角
水	2カップ（400ml）
菜の花	30g
にんじん（中1/4本）	40g
*酒	大さじ1
*塩	少々
*薄口醤油	小さじ1
*麴（まり麴など）	4個

つくり方

- ①はまぐりを塩水に入れて約2時間砂出しした後、貝同士をこすり合わせるようにして水で洗う
- ②鍋に昆布と水を入れて約30分後、①のはまぐりを加えて貝殻が開くまで弱めの中火で約10分加熱する。アクを取り除きながら昆布は沸騰直前に取り出す
- ③菜の花は4cmに切り、熱湯で約1分ゆでる。にんじんは5mm幅で輪切などし、やわらかくなるまで水からゆでる
- ④②に③を加えて弱火にかけ、*を加えてひと煮立ちさせる



菜の花の太い茎は、縦に半分や4等分に切ると火が通りやすくなります。

栄養士からの一言



【ひな祭りについて】

ひな祭りは、ひな人形や桃の花を飾って女の子の健やかな成長と幸せを願います。ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、子どもの災いを身代わりとなって守ってくれるといわれています。また、3月は桃の花が咲く季節で、桃には邪気を払う力があると考えられたため、ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれます。

【ひな祭りの料理】

ひな祭りには、はまぐりの潮汁やちらし寿司、ひなあられ、ひし餅などが食卓に並びます。今回は、はまぐりの潮汁を紹介いたします。二枚貝のはまぐりは、同じ形の貝殻同士しか、かみ合わないことから、「良い相手と出会えますように」という意味などが込められています。また、はまぐりや菜の花には、体に酸素を運ぶヘモグロビンの成分になる鉄が多く含まれています。花形のにんじんや、まり麴を使って彩りよく、可愛らしく仕上げました。

3月は自殺予防月間です

日本では、毎年多くの人が自ら命を絶っています。その多くは、経済・生活問題、病気などの健康問題、介護・看病疲れ、家庭問題など、様々な要因が重なり、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。丹波市の年間自殺者数は、10人から20人の間で増減を繰り返し、自殺死亡率は全国・兵庫県の値を上回っています。

誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが悪くすることがあります。ひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など身近な人に相談してください。身近な人には相談しづらい、相談できる人が周りにいない場合は、問い合わせ先まで連絡ください。

【こころの体温計】・メンタルチェックシステム・気軽にこころの健康状態をチェックできる無料のインターネットサービスです。自分のこころの状態をチェックしてみませんか。



ホームページ

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750