

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	クスノキの番人	東野 圭吾
2	夜明けのすべて	瀬尾まいこ
3	ファーストラヴ	島本 理生
4	心寂し川	西條 奈加
5	流浪の月	凪良 ゆう

児童書

順位	本の名前	作 者
1	もりのかばんやさん	ふくざわゆみこ/作
2	まちのおばけずかん	斎藤 洋/作
3	うみの100かいだてのいえ	いわいとしお/作
4	がっこうのおばけずかん	斎藤 洋/作
5	14ひきのあさごはん	いわむらかずお/作

図書館カレンダー

5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					

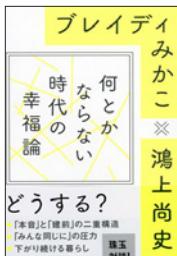
× … 全館休館日



おすすめ図書

一般書

『何とかならない時代の幸福論』  
ブレイディみかこ／著 鴻上尚史／著  
朝日新聞出版 [2021.1]



「みんな同じに」の圧力、下がり続ける暮らし…。  
2020年3月放送のNHK Eテレ「SWITCH インタビュー達人達」のブレイディみかこと鴻上尚史の対談を未放送分も含め収録。2020年秋の対談も掲載。

児童書

『はたらく細胞ウイルス＆細菌図鑑』  
シリウス編集部はたらく細胞製作委員会／監修、  
原田知幸／医療監修 講談社 [2021.1]



わたしたちの身のまわりには、たくさんの微生物がいます。さまざまなウイルス・細菌を取り上げ感染した時に起きる感染症や、病原菌から体をまもるしくみなどについて、イラストでわかりやすく説明します。

## キラリたんば再発見

問 観光課 (春日庁舎内) ☎ 88-5115

コロナ禍で、自宅から約1時間圏内の地元や近隣への観光を楽しむ「マイクロツーリズム」が注目されています。このコラムでは、あらためて魅力を知ってほしい市内の観光スポットを紹介します。

1回目は渓谷が美しい春日町多利の『日ヶ奥渓谷』です。

日ヶ奥渓谷は、幾重にも重なる丹波の山脈を背に、猛々しく流れ落ちる雄滝と、岩の間を清流が縫うように流れる雌滝があります。渓谷で育まれた豊かな水が、下流の湖へと注ぎます。谷間の草木や小鳥がさえずり、四季それぞれに自然豊かな景色が広がります。

また、木々に囲まれたオートキャンプ場やログハウスもあり、バーベキューを楽しんだり、ハイキングにも最適です。夏は陽が差しても涼しく、マイナスイオンをたっぷり感じられます。日常の慌しさから少し離れ、大自然のなかで心も体もリフレッシュできる癒やしのスポットです。



9mの高さから流れる落ちる雄滝



たんば食育  
クッキング

## ニラ玉カレー炒め

1人分 エネルギー：141kcal・食塩相当量：0.7g・調理時間：約15分

【減塩ポイント】香りや辛味を活かす  
カレー粉やこしょうなどの香辛料、ねぎなどの香味野菜、ごまなどは、素材の香りや辛味を感じることができます。料理に使うと味が引き締まります。今月は、ニラやいたけなど香り高い食材を使った炒めものを紹介します。味付けにカレー粉を使うことで、塩分量が少なくとも満足できる味に仕上げました。

問 健康課（健康センターミルネ内）☎ 88-5750

材料  
(2人分)

ニラ	1/2束 (50g)
しいたけ	2個 (30g)
卵	2個
ごま油	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/6 (1g)

## つくり方

- ニラは4cmの長さに切り、しいたけは薄切りにする
- フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める
- ②がしんなりとしたらカレー粉と塩を加えてひと混ぜし、溶き卵を流し入れる
- 卵が固まってきたら、大きく返すように混ぜる



卵は箸で白身を切るように混ぜ、加熱する時は混ぜすぎないようにすると、ふんわりとした仕上がりになります。

## 栄養士からの一言



## 【塩分について】

塩分は、体内の水分量を調節するなどの働きがあり、生命の維持には欠かせません。しかし、とりすぎると高血圧になり、脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。また、塩分濃度の高い食品を食べる人は胃がんのリスクが高いことが知られています。日本では、1日の食塩摂取目標量が定められています。男性は7.9未満、女性は6.5g未満とされていますが、調査結果では男女とも目標量より約3gも多くとっていることが分かっており、減塩が大切です。

生活習慣病には高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあり、これらは日々の食生活とも深く関係しています。そこで今月は、高血圧と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します。

## 食生活を見直して生活習慣病予防

## 健康診断を受けましょう！

40歳以上の人を対象に、5月下旬～7月上旬にかけて順次健診の受診券を発送します。

自費で受けるよりもお得な健診内容となっていきますので、受診券が届きましたら、同封のパンフレットに記載されている①～④の健診方法のいずれかを選んで、各連絡先まで予約してください。

- ミルネ健診センター
- 医療機関健診
- 巡回健診※市内6会場で8～11月に実施します。
- 人間ドック

※検診内容や各連絡先、予約方法など詳しくは同封の健診パンフレットを確認してください。  
令和4年3月末時点で、41歳・51歳・61歳・71歳になる人のがん検診自己負担金は無料です。※人間ドックを除く

また、令和4年3月末時点では、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。

また、令和4年3月末時点では、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。

問 健康課（健康センターミルネ内）

☎ 88-5750