

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	心淋し川	西條 奈加
2	流浪の月	凧良 ゆう
3	半沢直樹アルルカンと道化師	池井戸 潤
4	あきない世傳金と銀10	高 田 郁
5	今度生まれたら	内館 牧子

(児童書)

順位	本の名前	作 者
1	だるまさんと	かがくい ひろし
2	わたしのワンピース	にしきかやこ
3	だるまさんの	かがくい ひろし
4	そらめくんとながいながいめ	なかやみわ
5	そらめくんのベッド	なかやみわ

図書館カレンダー

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					△	△ 3
4	8	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 △…山南館整理休館日						

おすすめ図書

(一般書)

『3分引きつける話す力』

鹿島 しのぶ／著

三笠書房 [2020.12]



3分間スピーチはあらゆるスピーチの基本。人を引きつける話し方の基本から、人前で堂々と話すコツ、話す姿勢やスピード、ジェスチャーまで、人に伝わり、喜ばれ、共感される話し方を伝授する。達人のテクニックや事例も収録。

(児童書)

『宇宙に行ったらこうだった!』

山崎 直子／著

repicbook[2020.12]



どのくらい上に行けば宇宙なの? ロケットの打ち上げはどこで見ることができる? 宇宙飛行士・山崎直子が、宇宙食、月や火星、宇宙船や国際宇宙ステーションなど、宇宙のことをわかりやすく紹介する。

キラリたんば再発見

問 観光課 (春日庁舎内) ☎ 88-5115

マイクロツーリズムで巡る丹波市内再発見のスポット。6月は柏原地域のバラ園を紹介します。

柏原地域では、旧柏原町の町花でもあったバラが親しまれています。商店街など7個所のバラ園は、大輪や小輪など50種類以上、約1,000本のバラが地域を華やかに彩ります。つるバラの壁や立体的なレイアウトなど、見る人を飽きさせない工夫も凝らされています。開花時期のバラ園の周囲には芳しい香りが満ち、心が和やかになります。

バラは品種によって異なりますが、5月下旬から6月上旬と、10月上旬から11月下旬に花が咲きます。1年に2度も花を咲かせるバラは、花言葉「愛」のとおり、愛情いっぱいに出迎えて、訪れる人を楽しませてくれます。

コロナ禍で先行きが不安な日々が続きますが、香り高いバラに癒されて優雅なひとときをお過ごしください。



可憐なバラが咲く柏原本町交差点付近のバラ園



たんば食育 クッキング



新じゃがいものガレット

1人分 エネルギー：260kcal・食塩相当量：0.7g・調理時間：約30分

材料（2人分）

新じゃがいも	小2個（150g）
パプリカ	1/3個（40g）
ツナ缶（油漬け）	1缶（70g）
薄力粉	大さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ1
ピザ用チーズ	40g
乾燥パセリ	適量

つくり方

- ①新じゃがいもとパプリカは1mm程度の千切りにしてボウルに入れ、油を切ったツナ、薄力粉、こしょうを加えて混ぜ合わせる
- ②フライパンに油を熱して①を円形に広げて入れ、上からチーズを散らす
- ③中火で約3分押さえながら焼き、さらにふたをして弱火で約3分焼く※反対側も同様
- ④皿に盛り、パセリを散らして切り分ける



切ったじゃがいもは焼くときにまとまりやすくするために、水にさらさずに使います。

食生活を見直して生活習慣病予防

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。

栄養士からの一言



【塩分について】

塩分は生命の維持に重要ですが、食塩を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。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩をとっているため、減塩することが大切です。

ラーメンやうどんなどの麺類には、1杯で4〜5gの食塩が含まれ、これは1日の摂取目標量の半分以上を占めます。汁を全量残すと40%近くの塩分をカットできるので、なるべく汁は残しましょう。

【減塩ポイント…カリウムを含む食材を使う】

いもや野菜、果物には、余分な塩分を体外に出す働きがあるカリウムが多く含まれているので積極的に食べましょう。※腎機能障害がある人は、カリウム制限が必要な場合があります。

今月はカリウムが豊富な新じゃがいもを使ったレシピを紹介します。じゃがいもやパプリカなど旬の食材を使った簡単に作れる料理です。

肝炎ウイルス検査を受けましょう

B型、C型肝炎は、それぞれのウイルスが血液などを介して感染する病気で、潜在患者が全国で100万人以上と言われています。感染初期は無症状で、放置すると数十年後に肝硬変、肝がんに移行することもあり疾患ですが、早期発見で、完治や進行を抑制することも可能になってきました。

市では、ウイルス感染の発見・早期治療を目的とした肝炎ウイルス検査を実施しています。40〜74歳で過去未受診の人が対象で、令和4年3月末に41・46・51・56・61・66・71歳の人は無料で検査が受けられます。

健診受診券は、5月中旬〜6月末までに、40歳以上の個人に順次送付します。①5月中旬・氷上地域②5月下旬・市島地域③6月中旬・春日・柏原地域④6月下旬・山南・青垣地域の順で発送する予定です。

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んでください。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750