

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	残照の頂	湊 かなえ
2	探花	今野 敏
3	52ヘルツのクジラたち	町田 そのこ
4	婿どの相逢席	西條 奈加
5	おネコさま御一行	群 ようこ

児童書

順位	本の名前	作者
1	くぬぎのもりのどきどきはっぴようかい	ふくざわ ゆみこ
2	せんろをまもる! ドクターイエロー	鎌田 歩
3	ぼくのがっこう	鈴木 のりたけ
4	おおきくなるっていうことは	中川 ひろたか
5	14ひきのぴくにつく	いわむら かずお

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
△…全館整理休館日

おすすめ図書

一般書

『1日5分姿勢なおしダイエット』
矢口 拓宇／著・たかしま てつを／絵
角川春樹事務所 [2021.6]



キツイ食事制限なく1日5分の運動で、3～10kgの体重が落ちてお腹がやせる、「姿勢なおしダイエット」を紹介。毎日実践し続けていくための習慣作りへの考え方も解説する。

児童書

『命を救う心を救う』
ふじもと みさと／文
佼成出版社 [2021.11]



ミャンマーをはじめとする東南アジアの国々で「貧困層に医療をとどけたい」と活動している、小児外科医の吉岡秀人先生。喜びと悲しみが交差する命の現場で奮闘する先生のエピソードを紹介する。



キラリたんば再発見
— 笑顔の観光案内人 —

岡 観光課 (春日庁舎内) ☎ 88-5115

笑顔の観光案内人が地域の魅力を発信する企画として、「道の駅丹波おばあちゃんの里」の執行役員支配人兼駅長の野原正章さんを紹介します。

北近畿観光の窓口として年間37万人が訪れる市内最大級の集客施設「道の駅丹波おばあちゃんの里」は、観光拠点として市内周遊性機能をさらに高めるため、再整備を行っています。令和5年4月1日のグランドオープンに先駆け、3月26日にリニューアルオープンしました。

支配人の野原さんは「今回リニューアルした物産館は売り場面積を約2倍に拡張し、春日地域の出品が多かった野菜や加工品を市内全域に広げています。また、観光情報センターの新設により丹波市内外の観光情報を発信していきます。レストラン内では期間限定で市内の芸術・アート作品を展示販売するコーナーのほか、遊具やおむつの自動販売機の設置などで子育て世代にも来訪しやすい環境を整えています。地域の魅力が集う『地域百貨店』を目指して、さらに進化していきたいです。」と意気込んでいます。



拡張された物産館でおすすめ商品を紹介する支配人野原さん



笑顔が素敵なスタッフのみなさん

たんば食育 クッキング



オープントースト

1人分 エネルギー：約 355kcal 食塩相当量：2.0g 調理時間：約 10分

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

食パン（6枚切）	2枚
ハム	4枚
サラダミックス※	110g
プチトマト	4個
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	30g

※ サラダミックスとは、サラダ用に数種の野菜を合わせたカット野菜

つくり方

- ① サラダミックス（カット野菜）をマヨネーズで和える
- ② 食パンにハムをのせて、その上に①の野菜をのせる
- ③ スライスしたプチトマトを散らして、チーズをのせる
- ④ トースターに③を入れ、チーズが溶けるまで焼く



サラダミックスをマヨネーズで和えることで、たっぷりの野菜も少しボリュームが減り、たくさん食べやすくなります。

感染症に負けない！免疫力を高める食生活

免疫力が低下すると、感染症だけでなくさまざまな病気を発症するリスクも増えます。ウイルスや細菌などから身を守るため、免疫力を高める食生活のポイントを紹介します。（1回目）

栄養士からの一言

【まんべんなく食べる】

「免疫」とは私たちの体に備わっている防御システムのことで、病原体が体内に侵入するのを防ぎます。免疫を正常に機能させるためには、過不足ないエネルギーに加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質などの栄養素のほかに乳酸菌をバランスよく摂取することが大切です。



必要な栄養素を摂取するのに、これさえ食べていれば大丈夫という食品はありません。偏りがないように毎食の食事では、主食（ごはん・パン・麺などのエネルギー源）、主菜（肉・魚・卵・大豆など、主役のおかず）、副菜（野菜・海藻・キノコが主役のおかず）、野菜の入った汁物）をできるだけそろえ、摂取を意識することが栄養バランスのよい食事への近道になります。

忙しい朝には、1皿に主食＋主菜＋副菜の食材を組み合わせて、調理せずそのまま食べられる食品を組み合わせる工夫をしてみましょう。今月は、朝食にトーストとサラダと一緒にしたオープントーストを紹介しします。ヨーグルトを組み合わせて食べるのがお勧めです。

令和4年度健診受診券の発送

多くの病気は日々静かに進行していきます。その徴候をできるだけ早く発見し、生活改善や治療につなげ、自分の健康状態を確認するために健診を受けましょう。

5月中旬～6月下旬にかけて、40歳以上の人へ健診受診券を発送します。健診受診券の封筒が届いたら、同封の健診パンフレットをよく読み、記載されている①～④の健診方法のいずれかを選んで、直接各連絡先まで予約をしてください。（予約方法などもパンフレットに記載）

- ① ミルネ健診センター
- ② 医療機関健診
- ③ 巡回健診（市内6会場）で8月～10月に実施します
- ④ 人間ドック

また、令和4年度末（令和5年3月）で41・51・61・71歳の人は、がん検診自己負担金が無料になっています。（人間ドック受診の人は除く）21～39歳で令和4年度末年齢が奇数の女性には、子宮頸がん検診の受診券を5月に送付します。ぜひ、この機会に受診をしましょう。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750