

ベストリーダー情報（4月1日～4月30日）

一般書

順位	本の名前	作 者
1	残照の項（山女日記続）	湊 かなえ
2	透明な螺旋（[[ガリレオ]] [10]）	東野 圭吾
3	月下のサクラ	柚月 裕子
4	塞王の楯	今村 翔吾
5	小説 8050	林 真理子

児童書

順位	本の名前	作 者
1	14ひきのぴくにつく いわむらかずお	
2	わたしのワンピース	にしきかやこ
3	あんなにあんなに	ヨシタケシンスケ
4	だるまさんと	かがくいひろし
5	おしっこ、うんこはどこにいく？	中川 ひろたか

図書館カレンダー

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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			

×…全館休館
△…全館整理休館日

おすすめ図書

一般書

『ゲゲゲの女房の「長寿力」』
武良 布枝／著
辰巳出版（2021.7）



自然体で等身大のままー。笑顔と感謝の心を持って暮らす著者が、「コミュ力」「チャレンジ力」などをテーマに、若々しく健康的に過ごす秘訣を紹介する。2人の娘たちとの座談会も収録。

児童書

『クイズとことん都道府県3』
由井 健／監修
理論社（2021.7）



都道府県についてクイズで楽しく学ぼう3は、「国宝に指定されている建造物の数（件数）が多いのは、京都府と奈良県、どっち？」など、名所、祭り・行事、食べ物にかかわるクイズ121問を収録する。

歴史探訪

丹波市内に残るキリシタン札

シリーズふるさとを見直そう 123



神戸大学大学院人文科学研究科

井上 舞

今回は、山南地域岡本に残っている『高札（キリシタン札）』を紹介します。

江戸幕府はキリスト教を禁止し、信徒たちを厳しく取り締まっていました。それを周知するために村々に高札を掲げていました。キリシタン札は正徳元年（1711）に出され、以降、江戸時代を通じて高札場に掲げられていたといえます。

岡本に残っていたキリシタン札も、長らく風雨にさらされていたのでしょうか。傷みが激しく、書かれた文字がかすれているところもありました。内容としては、「切支丹（きりしたん）宗門」（キリスト教）を禁じ、これを布教する者や信者を発見した場合は訴え出るよう命じています。その際の褒美金は「はてれん」（バテレン／司祭等の布教者）を見つけ訴え出た者には銀500枚。「いるまん」（イルマン／

バテレンを助ける修道士）は銀300枚など、多額の褒美金が出されていました。

銀500枚は、江戸時代の中でも相場の変化があったため、一概には言えませんが、おおよそ数千万円に相当する金額でした。これらの者を隠し置いたりした場合に、隠した本人だけでなく、庄屋などの村役人や当人の属する5人組も罰せられると書かれています。

明治時代になっても、新政府はしばらくの間キリスト教を禁じ、類似の高札を出していましたが、キリスト教を信仰する外国人から非難されたため、明治6年（1873）に禁令は高札ごと廃止されました。



高札 キリシタン訴人状

問文化財課（山南庁舎内）
☎ 70

たんば食育 クッキング



鶏肉と春野菜の豆乳クリーム煮

1人分 エネルギー：約 261kcal・食塩相当量：1.7g・調理時間：約 30 分
※日本食品標準成分表 2015 年（七訂）を基に計算

問健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

鶏肉（ムネ）	小 1 枚	一口大に切る
春キャベツ	小 1/4 玉	一口大に切る
新玉ねぎ	小 1/2 個	薄切り
人参	1/3 本	いちよう切り
アスパラ	2 本	斜めに切る
スナッペンどう	6 さや	筋を取る
オリーブ油	大さじ 1/2	
小麦粉	大さじ 1	
水・無調整豆乳	各 200cc	
鶏がらスープの素	小さじ 1	
塩	小さじ 1/3	
黒コショウ	少々	

つくり方

- ①フライパンで油を熱し、鶏肉を並べて焼き色が付くまで焼き、玉ねぎ、人参を加え、玉ねぎがしんなりしたらキャベツを加えてさつと炒める。
- ②①に小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒めたら、分量の水、スープの素、塩を加えて混ぜながら弱火で 7 分煮、アスパラ、えんどうを加えて火が通るまで煮た後、豆乳を加えてとろみが付くまで弱火で混ぜながら煮る。
- ③器に盛り、黒コショウをふる。

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。（2回目）

栄養士からの一言



【たんばく質で免疫力を支える】

たんばく質は、炭水化物、脂質とともにエネルギーを生み出す栄養素の一つで、筋肉や臓器などを構成します。また、働く免疫物質を作り出す栄養素でもあります。摂取するたんばく質が不足してしまうとエネルギーの低下により、成長障害、体力や筋肉量の減少を招き、免疫力の低下につながります。

たんばく質を豊富に含む食材には、魚・肉・卵・大豆・乳製品などがあります。朝食に納豆、昼食に卵料理、昨日の夕食は魚料理だったから今日は肉料理といったように、毎食の主菜（メインのおかず）にたんばく質を取り入れましょう。その際、たんばく質の代謝を促す働きがあるビタミン類やミネラルを含む野菜と合わせて摂取することがポイントとなります。今月は、鶏肉と春野菜の豆乳クリーム煮を紹介します。豆乳のやさしい味わいが感じられる主菜です。

基本の歯周病

歯周病は、歯についたプラーク（歯垢）の中で増殖した歯周病菌によって引き起こされます。

まず、歯と歯茎の隙間に菌が侵入して歯肉炎が起これば、歯と歯茎の境目が深くなって「歯肉ポケット」が出来ます。さらに炎症が広がるとポケットが深くなり、「歯周ポケット」になります。この状態が「歯周病」です。放っておくと、歯を支える骨が溶けて歯を失くす原因になったり、血液中に侵入した歯周病菌が全身に影響することもあるのです。

予防には、毎日の歯磨きはもちろんです。定期的な歯科健診で早期に徴候を見つけることも重要です。

市では、41歳、51歳、61歳、71歳の方（令和5年3月末時点）に向けて、歯周疾患検診が300円の負担で受けられる「歯周疾患検診受診券」を送付しています。がん検診の無料受診券対象年齢に併せてありますので、この機会に身体だけでなく、口腔の健康についてもメンテナンスを行ってください。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750