

ベストリーダー情報 (11月1日～11月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	よって件のごとし	宮部 みゆき
2	あきらめません!	垣谷 美雨
3	おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子
4	掬えば手には	瀬尾 まいこ
5	夜の道標	芦 沢 央

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのあきまつり	いわむら かずお
2	14ひきのやまいも	いわむら かずお
3	はやおきおばけ	くろだ かおる
4	ちびちびパンダ	みやに したつや
5	ばばあちゃんのやきいもたいがい	さとう わきこ



おすすめ図書

一般書

『笑わずにはいられない』
小野田 隆／編著
あうん社 (2022.5)



おかしなくても積極的に笑っていると、幸せエンドルフィンが出て愉快的気分になってくる。「笑いは心の救急箱」「百花笑覧」など「人生笑わずにはいられない」をテーマに綴ったエッセイをまとめています。

児童書

『読んでおきたいお話 小学1年』
小澤 俊夫／監修
成美堂出版 (2019.3)



主人公と一緒にお話の世界を楽しもう!
日本・世界の昔話からグリム童話、イソップ物語まで、小学1年の子どもにぜひ読んでほしいお話を集め、豊富な挿絵とともに収録。作品紹介も掲載。



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コーナー第5回の12月は「閑心窯」を営む陶芸家の大杉康伸さんを紹介しします。

閑心窯は、山南地域、石籠寺の近くに構える陶芸工房で、土鍋や花器、食卓のうつわなどを制作しています。日々の制作活動はもちろん、全国各地の展示会に参加したり、市立薬草薬樹公園で陶芸教室を行ったり、精力的に活動されています。

2021年に考案した「かまどはん」は、一時期手元に届くまで数カ月もかかる大人気の商品となりました。

今後の展望について大杉さんは「田舎だから焚ける登り窯を精力的に使っていきたい。いったん窯に火をいれると5分おきに薪をくべ、この作業を4日間続けます。一人では無理なので、友人たちとシフトを組んでやっている。焼きあがってみないとどんな作品になるかわからないのも登り窯の魅力」と話してくれました。

来春には現在の工房の近くに展示場も完成予定です。皆さんも陶芸を楽しみ、世界に一つのうつわを作ってみてはいかがでしょうか。

閑心窯 HP ▶



工房内の大杉康伸さんと焼き窯



大人気の「かまどはん」

たんば食育クッキング



キャベツとコーンの鮭のホイル蒸し

1人分エネルギー：約 235kcal・食塩相当量：1.6g・調理時間：約 30分
※日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）を基に計算

材料（2人分）	鮭の水煮缶	1缶 (180g)
	キャベツ	160g
	コーン缶	40g(大さじ4)
A	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
	醤油	小さじ1
	アルミホイル	約 30cm 角 2枚

- つくり方**
- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。Aの調味料はボウルに入れ混ぜ合わせておく。
 - ②アルミホイルを用意し、キャベツ、鮭の水煮缶、コーンをおき、混ぜ合わせた調味料を上からかけアルミホイルをしっかりと閉じて包む。
 - ③フライパンに深さ 1cm ほどの水を入れ、**②**を並べ、ふたをして中火で約 15 分、キャベツがしんなりするまで加熱する。

キャベツをお好みの野菜やきのこ、また調味料をポン酢に変えたり、チーズを加えたりしてもおいしくなります。

緊急時に備え食料品を備蓄していますか？

いつ起こるか分からない大規模な災害や新型コロナウイルスなどの感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておく心安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。（3回目）

栄養士からの一言



【アウトドア用品も災害時に活用！】

コロナ禍をきっかけにキャンプを始める人が多く、手軽に買える道具や用品が増えてきました。キャンプなどで使用するアウトドア用品は電気やガス、水道といったライフラインが使えない自然の中でも、安全で快適に過ごせるように開発されたものです。アウトドア用品は機能性の高い物が多く、コンパクトで軽量、丈夫で耐久性に優れているなど、ライフラインが使えない災害時でも有効に使えます。災害時に備えてアウトドア用品を持っておくのも良い緊急時対策となるでしょう。

また、災害時は水が貴重になります。今のメニューのように、包丁やまな板を使わず、ホイル蒸しにすると調理器具や皿を洗う水の節約になります。器にラップをかいたり、まな板の上にオーブンシート（表面がつるつるしたタイプ）を敷いて汚れを防止する方法もあります。今月は、備蓄品になる鮭の水煮缶、コーン缶を使用した料理を紹介します。

乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう

婦人科関連のがんで代表的なものは乳がんと子宮頸がん。国立がん研究センターの統計によると、新たに診断される人数は、2019年で乳がんが年間約97,100人、子宮頸がんが約10,900人弱と多い傾向にあります。しかし、がんが狭い範囲にとどまっている場合、診断5年後の生存割合は、乳がんが99.3%、子宮頸がんは95.7%です。この結果でも分かるように、定期検診やセルフチェックでの早期発見が大切です。

市では、乳がん検診は41歳以上、子宮頸がん検診は21歳以上の奇数年齢者に検診料の補助を行います。

令和4年度の対象者には、5月～6月に水色、または紫色の受診券を送付しています。送付の受診券を使用し、実施医療機関に申し込むことで受診料が安くなります。さらに、41歳、51歳、61歳、71歳、75歳以上（子宮頸がん検診は21歳、31歳を含む）は無料です。申込期限は令和5年2月14日（火）まで。申込期限内であっても検診機関の定員に達した場合は受診できない場合もありますので、早目に申し込みください。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750