

ベストリーダー情報 (1月1日～1月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子
2	夜の道標	芦沢 央
3	連鎖	黒川 博行
4	老害の人	内館 牧子
5	彼女が知らない隣人たち	あさの あつこ

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのさむいふゆ	いわむら かずお
2	バムとケロさむいあさ	島田 ゆか
3	ぐいーん! こうしよさぎょうしゃ	竹下 文子
4	あんなにあんなに	ヨシタケ シスケ
5	うみのおばけずかん	斎藤 洋



おすすめ図書

一般書

『私の老後私の年金』
長尾 義弘 / 著
河出書房新社 (2022.4)



シングル、契約社員、専業主婦、フリーランス、自営業、離婚、転職…。すべての女性が幸せな老後を送るために、老後生活の要となる年金を増やす方法を紹介。年金の活用法や、損をしない年金の受け取り方などを解説する。

児童書

『ぼうはん』
清水 奈穂 / 監修
the rocket gold star / 絵
学研プラス (2022.7)



乱暴に体をつかまれたら? 暗い場所やあやしい人が近づいてきたら? 犯罪から子どもたちを守るために、子ども自身に身につけてほしい35個の「ぼうはんおまもりルール」を紹介。すごろく風チェックリストなども収録。

キラリたんば再発見
— 笑顔の観光案内人 —

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の最終回は柏原地域の「ホノラトカティールーム」のオーナーである荻野真紀さんを紹介しします。

荻野さんは以前、西宮市で働いていた際に、訪れた店で飲んだ紅茶のおいしさに衝撃を受け、何度も通うほどになったそうです。

荻野さんが夢中になった紅茶は、ムレスナティーというスリランカで創業された紅茶ブランドで、渋みや苦みが少なく、飲むスイーツと表現されるほどです。

その後、荻野さんは丹波市に戻り、今から10年前に独自ブレンドのムレスナティーなど約150種類を取り扱う紅茶専門店「ホノラトカティールーム」をオープンしました。

荻野さんは「ムレスナティーのおいしさをたくさんの人に知って欲しい。今後は市内のカフェやレストランなどで、手軽で身近に飲んでもらえるようにしたい」と話してくれました。

皆さんも、おいしい紅茶とともに寒い冬を乗り切りましょう!



ホノラトカティールーム
インスタグラム



オーナーの荻野さんとこだわりの紅茶がずらり



荻野さんが丹波市や柏原などをイメージしてブレンドした紅茶

たんば食育 クッキング



パッククッキング 鶏じゃが

1人分 エネルギー：約 184kcal・食塩相当量：1.4g・調理時間：約 35分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基に計算

材料（2人分）

じゃがいも	160g(小3個)
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	60g(小1/2)
人参	30g(小1/2)
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)	2枚

つくり方

- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形切り、人参は5mm幅の半月か、いちょう切りにする。
- ②ポリ袋にひき肉と調味料を加えてなじませる。
- ③②に①を加えよく混ぜる。
- ④しっかり空気を抜いてねじり上げ、ポリ袋の上の方を結ぶ。
- ⑤鍋に半分程度の水を張り、耐熱皿を敷き沸騰させる。
- ⑥沸騰したら④を入れ弱火で約20分加熱する。



鶏ひき肉を使っていますが、ツナ缶やさば缶に変えてもおいしいです。

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の発生や新型コロナウイルスなどの感染症を発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくこと安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。（5回目）

災害時に食事の配慮が必要な人の備蓄

災害時に特別な配慮が必要となるのは、乳幼児、妊産婦、高齢者、慢性疾患や、食物アレルギーを持つ人です。

災害への備えといっても特別に難しいことをするわけではなく、できるだけ普段の食事をとることができるように準備をしておくことが大切です。

乳幼児は、液体ミルクや使い捨て哺乳瓶を備蓄し、水道水が使えない時は、軟水のミネラルウォーターを使用します。離乳食は、レトルトや瓶入りのベビーフード、子どもの食べ慣れた食品や飲み物、おもちゃなどの安心するものも備えましょう。高齢で食べる機能が弱くなった人には、軟らかい食品など健康状態に応じて好みのものを用意しましょう。慢性疾患や食物アレルギーを持つ人には、普段使用している食品を余分に購入し、食事や栄養で困ったときは、医療スタッフや支援スタッフに相談ください。

今月は備蓄できる野菜を使い、幼児や高齢者、食べる機能が弱い人でも食べやすいパッククッキングメニューを紹介します。

早春暁を迎えよう！良い眠りは早起きから！

暦の上では立春を過ぎ、朝日が昇る時間もだんだん早くなっています。良い睡眠には、この朝日が必要なことをご存じでしょうか。

人間の睡眠・覚醒のリズムは約25時間です。地球の自転は24時間なので、1時間のズレがあります。このズレを調整するために欠かせないのが朝日です。起床時に朝の光を浴びると、脳の視交叉上核に伝わり、ズレがリセットされ、活動に適した状態になります。そして14〜16時間経って暗くなると、今度は脳の松果体からメラトニンというホルモンが分泌され、眠くなるような体の働きが起り始め、1〜2時間後に睡眠につながります。つまり、最初に光を浴びた時刻によって、夜に眠くなる時間が決定されるのです。

夜10時頃に自然に眠ろうとすると、朝7時頃には起き、カーテンを開け、光を浴びる必要があります。曇りや雨の日でも効果は変わらないので、睡眠時間のリズムが崩れてきたら、まずは早起きと朝の光を浴びることを実践してみましょう。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750