

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	教誨	柚月 裕子
2	財布は踊る	原田ひ香
3	審議官（隠蔽捜査9.5）	今野 敏
4	真珠とダイヤモンド（上・下）	桐野 夏生
5	老人ホテル	原田ひ香

児童書

順位	本の名前	作 者
1	ねずみさんのパンツ	Tupera tupera
2	いいからいいから	長谷川 義史
3	わたしのワンピース	にしまきかやこ
4	あんなにあんなに	ヨシタケシンスケ
5	どきどきキッチンサーカス	石津 ちひろ

図書館カレンダー

5月

日	月	火	水	木	金	土
*	△	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			

×…全館休館日

△…全館整理休館日

おすすめ図書

一般書

『48歳で認知症になった母』
美齊津 康弘 / 原作 吉田 美紀子 / 漫画
KADOKAWA (2022.11)



ヤングケアラーの孤独、苦悩、葛藤、そしてその先にあるものは。明るく優しかった母親が48歳で認知症を発症し、その介護を小学5年から始めた著者の実体験を漫画で描く。

児童書

『なんで勉強するんだろう？』
齋藤 孝 / 著 幻冬舎 (2022.7)



学ぶ理由がわかると、勉強することが100倍楽しくなる！いろいろな教科を学ぶ意味と、テストの点数では表せない心の強さについて、やさしく解説する。教科を好きになるミッション、心の強さを育てるミッションも掲載。

歴史探訪



中井権次と崇廣館

丹波市文化財保護審議会委員
山内順子

シリーズ まちかど文代財

今日は、柏原藩の藩校「崇廣館」の彫刻を、地元の彫刻師である中井正次が請け負っていたことについて紹介します。

崇廣館は藩士の子弟が十歳になると入学して漢文や武芸を学ぶ学校でした。明治4年（1871年）廢藩置県により廃校となりましたが、その名は現在の崇広小学校に引き継がれ、建物は平成19年（2007年）に解体されるまで、さまざまなかな用途で使われ続けました。解体作業中「中井権治正次」の銘が虹梁という建物の部材の上部に彫られていることが判明しました。

中井正次は、柏原地域に住み、代々社寺などの建物を飾る彫刻をしていました。「中井権次家」の七代目です。正次の子孫によつて大切に保管されている『彫物細工萬覚帳』には注文を受けた。『御殿様覚門所』とある

帳面はもちろん、建築部材や版木などの史料を大切に保管してきたことで、新たな史実を見つけることができたのです。

帳面はもちろん、建築部材や版木などの史料を大切に保管してきたことで、新たな史実を見つけることができたのです。

指すのかも不明でした。ところが崇廣館の部材の銘が「学問所」を指していると分かっています。改めて帳面の記述を見ると「虹梁に波・渦・雲の彫刻をした」とあります。これは解体中に見つかった虹梁の彫刻と一致します。ほかにも「版木に雲・水の彫刻、額の文字も彫った」とあります。版木とは学校で合図の際に打ち鳴らされた林復斎が書いた文字を彫刻したもののです。

発見されたことにより「覚門所」が「学問所」を指していると分かっています。改めて帳面の記述を見ると「虹梁に波・渦・雲の彫刻をした」とあります。これは解体中に見つかった虹梁の彫刻と一致します。ほかにも「版



彫物細工萬覚帳



たんぱ食育 クッキング



牛肉とたけのこの卵とじ

1人分 エネルギー：約 239kcal 食塩相当量：2.3g 調理時間：約 15 分
※日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）を基に計算

「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育むことをいいます。

昨年実施した、食育に関する市民アンケートでは「食育に关心がある成人」の割合が、前回調査を行った平成28年に比べて減少しました。年代が高くなるにつれその傾向は大きく、60歳代では「関心がある割合」が前回の43.4%から、今回25.7%に大きく減少し、食育に关心がある人は4人に1人という結果でした。

近年、食育という言葉が多く的人に知られるようになりますが、食育を「子どものための食教育」ととらえている人も多いのではないでしょうか。

健康で心豊かに暮らすためには、毎日の食事を大切にすることが欠かせません。食育の知識を生かして自分に合った食事を選択することや身近にある食材に目を向けたり、食品を使い切る工夫をするなど、環境に配慮することは、大人にとつても大切なことで、食育の実践のひとつです。みなさん、食育を自分のこととして考えてみませんか。

今月は牛肉と旬のたけのこの卵とじを紹介します。子どもから大人までが食べやすい一品です。

問健康課（健康センターミルネ内）☎ 88-5750

材料 (2人分)	牛肉薄切り(一口大)	80g
	茹でたけのこ	80g
	玉ねぎ	1/2 個
	えんどう(むき身)	30g
	卵	2 個
	だし汁	150 cc
A	しょうゆ	大さじ 1.5
	酒・みりん	各大さじ 1
	砂糖	小さじ 2

- たけのこは縦半分に切って、薄いくし切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にだし汁と A の調味料を加えて煮たて、①のたけのこと玉ねぎ、えんどうを入れて、上に牛肉をのせる。弱火で牛肉の上下を返しながら 5~6 分煮る。
- 火を強め溶き卵を回しかけ、フタをして卵が半熟状態になると火を止める。

ごはんに乗せ、丂にして食べるのもおすすめです！

ライフステージに応じたみんなの食育！

ライフステージごとの特徴に合わせた食育のポイントを紹介していきます。（1回目）

「大人も食育が大事！」



多くの病気は日々静かに進行していく。そのため、早期発見・早期治療が重要です。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①～③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）

令和5年度 健診受診券の発送

5月中旬～6月下旬にかけ、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①～③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）

- 医療機関健診
 - 巡回健診（市内 6 会場で 8 月～10 月に実施します）
 - 人間ドック
- また、令和 5 年度末（令和 6 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ります。（人間ドック受診の人は除く）21～39 歳で令和 5 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。
- なお、巡回健診以外の申込締切は令和 6 年 2 月 15 日（木）までです。ぜひ、この機会に健診を受けましょう。
- 問健康課（健康センターミルネ内）☎ 88-5750