

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 5	長谷川 義史
3	わたしのワンピース	にしきかやこ
4	あんなにあんなに	ヨシタケシスケ
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  
△…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とは。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

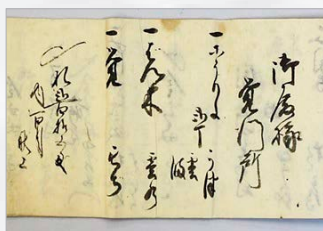
今回は、柏原藩の藩校「崇廣館」の彫刻を、地元の彫刻師である中井正次が請け負っていたことについて紹介します。

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)廃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、さまざまな用途で使われ続けました。解体作業中「中井権次正次」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た「中井権次家」の七代目です。正次の子孫によって大切に保管されている『彫物細工萬覚帳』には注文を受けた彫刻の情報が記されています。その中に『御殿様覚門所』とあ

るのですが、読み方も、どこを指すのかも不明でした。ところが崇廣館の部材の銘が発見されたことにより「覚門所」が「学問所」を指していることが分かったのです。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ていたもので、額は校名を付けた林復斎が書いた文字を彫刻したものです。

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、新たな史実を発見できたのです。



彫物細工萬覚帳

☎ 70・0819  
関社会教育・文化財課 (山南庁舎内)

# たんば食育 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

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

### つくり方

- ① たけのこは縦半分につけて、薄くし切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 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か 5 ～ 6 分煮る。
- ③ 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、丼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！



「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てることをいいます。

昨年実施した、食育に関する市民アンケートでは「食育に関心がある成人」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、食育に関心がある人は 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の人に知られるようになりましたが、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のでしょうか。

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、大人にとっても大切なことで、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いたします。子どもから大人までが食べやすい一品です。

## 令和5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①～③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）

- ① 医療機関健診
- ② 巡回健診（市内 6 会場で 8 月～10 月に実施します）
- ③ 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