

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	連鎖	黒川 博行
2	おもひたします	あさの あつこ
3	ハヤブサ消防団	池井戸 潤
4	間借り鮎まさよ	原 宏一
5	あきらめません!	垣谷 美雨

児童書

順位	本の名前	作者
1	のいちごつみ	さとう わきこ
2	おまえたち、くっちゃうぞー!	ジョン・ヘア
2	かみはこんなにくちゃくちゃだけど	ヨシタケ シンスケ
2	ぐいーん! こうしよさぎょうしゃ	竹下 文子
2	大ピンチずかん	鈴木のりたけ

図書館カレンダー

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 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	

×…全館休館日
△…特別休館日
・青垣図書館 13日～17日
・柏原図書館 20日～23日
・山南図書館 27日～30日

おすすめ図書

一般書

『筆ペンでかわいいイラストが描ける本』
朝日新聞出版社／編著
朝日新聞出版社 (2022.11)



四季折々の草花、フルーツ・野菜、動物、季節の行事にまつわるものなどを取り上げ、筆ペンイラストの描き方を順に追いながら丁寧に解説。描き方の動画を視聴できるQRコード付き。

児童書

『新スポーツスーパースター伝3』
ベースボール・マガジン社／編集
ベースボール・マガジン社 (2022.7)



子どもたちの憧れや目標となるアスリートの物語を紹介。プロ野球選手、ダルビッシュ有を取り上げる。「もっと知りたい!」「ものしり博士」「調べてみよう!」など調べ学習に役立つコラムも多数掲載。

歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」
雑誌『元氣』と黒井の有志



神戸大学大学院人文学研究科
出水清之助

今回は、明治時代に黒井で発行されていた雑誌『元氣』について紹介します。

雑誌『元氣』は、明治二五年（一八九二）に「兵庫県丹波国氷上郡黒井村字黒井村第二三九番地先憂館」から発行されていました。現存しているのは、第一号（五月二二日発行）と第二号（六月二九日発行）の二号分のみで、ほとんど所在が確認されていない貴重な史料です。

第一号・第二号ともに約70頁で構成されており、内容は政治を中心に、経済・文芸・学術・宗教・教育など多様なジャンルの文章が掲載された「総合雑誌」的な性格を持っていました。

『元氣』の発行主体であった「先憂館」ですが、第二号に掲載された「先憂館々憲摘要」という規約によると、同館には、館長・副館長・会計掛・理事・編輯主幹・地方幹事といった役員が置かれ、組織的な運営がされていたようです。規約からは、役員以外に

も発起人・賛助員・特別員といった、雑誌の講読および普及を支える存在も確認できます。「先憂館」は『元氣』を発行するために設立された、当時では大きな組織であったと思われます。

『元氣』の発行を企画し、先憂館の中心メンバーとして動いていたのが黒井の有志たちです。周辺の史料も含めて考察すると、石橋末吉（先憂館・館長）、山本菊蔵（同・副館長）、林寅之助（同・会計掛）、荻野貞次郎、三崎源之助などが、中心メンバーであったことがわかります。彼ら黒井の有志はいずれも、氷上郡内で有数の経済的基盤を持ち、黒井村の村長・村会議員など地域運営にかかわる公職を歴任する名望家でした。彼らは発行当時、20歳代後半から30歳代前半であったという点でも共通しています。雑誌『元氣』は、こうした地域運営を担う若い世代の人々によって発刊されていました。彼ら黒井の有志の存在は、明治期の氷上郡の政治社会を考えるうえでも重要であり、今後さらなる研究が必要とされています。

☎ 70・0819
社会教育・文化財課（山南庁舎内）

たんば食育 クッキング



鮭と野菜のピカタ

1人分 エネルギー：約 200kcal・食塩相当量：0.8g・調理時間：約 25 分
※日本食品標準成分表 2020 年（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）

鮭	2切れ
ズッキーニ（厚さ5mmの輪切り）	1/4 本
エリンギ（厚さ5mmの縦切り）	1 本
塩・コショウ	少々
小麦粉・粉チーズ	各大さじ 1
卵	1 個
大葉	3 枚
植物油・ケチャップ	適量
ベビーリーフ・ミニトマト	適量

つくり方

- ① 鮭は1切れを3等分にそぎ切りにし、軽く塩コショウをする
- ② ズッキーニとエリンギは、薄く塩を振り、①の鮭も一緒に小麦粉をまぶす
- ③ 溶き卵に粉チーズを加えて混ぜ②の野菜を卵液につけ、油を熱したフライパンに並べ、両面焼く
- ④ ③の残りの卵液に、細切りにした大葉を加えて軽く混ぜ、②の鮭を卵液につけ、フライパンに並べて両面焼く
- ⑥ 添え野菜とともに器に盛り付け、好みでケチャップを添える



ピカタとは、薄切りの肉や魚などに、小麦粉と溶き卵をからめて焼いた料理です。

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。（2回目）

高齢期に気をつけたい低栄養



体に必要なエネルギーや、たんぱく質などの栄養素を十分にとれていない状態のことを低栄養といえます。

今まで、肥満や生活習慣病の予防などに気をつけて食事をしてきた人も、高齢期に入ると、あっさりした食事を好む人が増え、食に偏りが生じます。また消化機能の低下などから、特に低栄養への注意が必要になってきます。

食事の用意が億劫で簡単に済ませたり、口腔機能の低下で食が細くなっているなど、自分では気づかないうちにエネルギーやたんぱく質が不足した状態になっていることがあります。低栄養は身体機能や生活動作を低下させ、自立した生活を損ねてしまつこともあります。

そこで、栄養豊富な十品目の食品を紹介しましょう。魚・油・肉・牛乳や乳製品・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物です。頭文字を取って「さあにぎやか（に）いたたく」と覚えましょう。この十品目をご飯やパンなどの主食と一緒に毎日7品目以上組み合わせ、偏らないよう食べること、摂取できる栄養素の種類が増えます。バランスの良い食事をとり、いつまでも、元氣よく過ごせるよう低栄養予防に気を配りましょう。

今月は、筋肉を維持するのに大切な、たんぱく質の豊富な一品を紹介します。

歯周病と生活習慣病の深い関係

歯周病は、歯と歯茎の間にたまった歯垢の中で繁殖した歯周病菌が、歯茎に炎症を起こす感染症です。放っておくと歯を支える骨が溶け、歯が抜ける原因になります。また、ほかの病気にも影響があることを知っていますか。

歯茎から血管に菌が侵入すると血管を狭めて動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞につながります。また、歯周病は糖尿病の合併症でもあります。合併すると歯周病の炎症物質によってインスリンの効き目が悪くなり、糖尿病が悪化するなど、互いに悪影響を及ぼします。

歯周病予防には、セルフケアだけでなく、定期的な歯科検診で徴候を見つけることが重要です。

市では、41歳、51歳、61歳、71歳の人（令和6年3月末時点）に向けて、歯周疾患健診が3000円の自己負担で受けられる「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実施しています。この機会に身体だけでなく、口腔のメンテナンスを行いましょ。

問健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750