

ベストリーダー情報 (5月1日～5月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	答えは市役所3階に	辻堂 ゆめ
2	魔女と過ごした七日間	東野 圭吾
3	102歳、一人暮らし。	石井 哲代
3	ラブカは静かに弓を持つ	安壇 美緒
5	方舟	タ木 春央

児童書

順位	本の名前	作者
1	わたしのワンピースにしまきかやこ	
2	14ひきのぴくにつく	いわむら かずお
3	ねずみくんはカメラマン	なかえ よしを
4	バムとケロのもりのこや	島田 ゆか
5	バムとケロのそらのたび	島田 ゆか

図書館カレンダー

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	8	△	△	△	△	△
△	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
△…市島図書館 特別整理休館日

おすすめ図書

一般書

『涙がこぼれる老人ホームのお話』
小島 すがも／著
Gakken (2022.11)



新型コロナの蔓延で、介護現場は感染対策で四苦八苦。老人ホームの入居者も家族も大変だけど、あふれる愛でこの苦難を乗り越えよう！新型コロナが介護現場に巻き起こした愛情物語を、看護師である著者が綴るノンフィクション。

児童書

『小学生なら声に出したい音読366』
齋藤 孝／著
小学館 (2022.7)



音読って楽しい！「言葉あそび」「鉄板俳句」「リズムがいい日本語」…。1日1ページ、1週間ごとにひとつのテーマでまとめた、俳句・小説・詩・歌などの音読文を楽しいイラストとともに掲載する。

歴史探訪

六十六部廻国供養碑



丹波市文化財保護審議会委員
山内 順子

丹波市市島町下竹田の旧塩津峠近くで「六十六部廻国供養碑」が見出されました。

六十六部廻国とは、法華経を全国の社寺に納めて歩くことです。なぜ、六十六部なのでしょう。現在は四十七都道府県と表現しますが、以前は丹波国や但馬国という国が日本全体で六十六部あるとされていました。一国につきお経を一部納めて全国を廻るには、書写したお経が六十六部必要だったのです。

供養碑は、廻国の達成記念として建てられました。中には道標や、他所から来た廻国者が亡くなった際の墓石を兼ねるものもありました。

写真の石碑は台座を含めた高さ約2メートルの大きなものです。現在は廃道沿いにあることから、限られた人しか知らず、詳細な調査はされていません。そこで、石碑の所在を知って



旧塩津峠近くの六十六部廻国供養碑

いる人と一緒に文字を解読してみたい。正面に「南無妙法蓮華経」、側面に「日本中に法華経を奉納して、偽りない心で供養を営むことは、四海泰平・国家安寧・仏法の広宣流布に寄与し、人々の苦しみを除き安樂を与える」という廻国の意義や願いが六十六文字の漢字で記されており、六十六部廻国供養碑であることが判明しました。さらに願主が日得という地元の僧侶であることと、建立が「元禄六年（1693）二月」であることが刻まれています。

現在、市内では、六十六部廻国供養碑が十四基確認されています。今回、見出された石碑が最古であることがわかりました。皆さんも近くの沿道にたずむ石碑を見直してみませんか。新たな発見が刻まれているかもしれません。

問社会教育・文化財課（山南庁舎内）
☎ 70・0819

たんば食育 クッキング



枝豆とコーンの炊き込みご飯

1人分 エネルギー：約 401kcal・食塩相当量：1.5g・調理時間：約 85 分
※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）を基に計算

健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

材料（2人分）

米	1 合
さや付き枝豆（塩ゆでのもの）	100g
スイートコーン缶詰	固形量 60g
鶏もも肉	80g
だし昆布（乾いた布で表面を拭く）	5cm 角 1 枚
薄口しょうゆ・酒	各大さじ 1/2
塩	1 つまみ

作り方

- ①米は洗って炊飯釜に移し、だし昆布と 1 合の目盛りまで水を加えて約 30 分浸しておく。
- ②枝豆はさやから取り出し、薄皮を除いておく。コーンは水気を切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③①の水を大さじ 1 杯分除いてから、しょうゆ、酒、塩を加えて混ぜ、②のコーンと鶏肉を加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら昆布を取り出し、②の枝豆を加えてさっくり混ぜ合わせる。



冷凍枝豆や、缶詰や冷凍のコーンを使うと簡単に作ることができます

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。（3回目）

妊娠期、基本は主食・主菜・副菜をそろえた食事



妊娠期は、お母さんの栄養状態を適正に維持することや、赤ちゃんの健やかな発育のために、妊娠前よりも多くのエネルギーや栄養素が必要になります。

食事は、主食を中心に主菜と副菜も一緒にバランスよく食べることが基本です。主食・主菜・副菜をそろえることは、妊娠中だけでなく生涯を通して健康的に暮らすための大切なポイントになります。ぜひ日頃の食事を見直す機会にしましょう。

また、妊娠期、積極的に摂りたい栄養素の 1 つに葉酸があります。葉酸は、赤ちゃんの神経管閉鎖障害という病気の予防のために、妊娠前からの十分な摂取が勧められています。特に、妊娠初期にかけては、食事に加えサプリメントも利用しながら、しっかりと補いましょう。葉酸は、バナナやいちごなどの果物や、緑黄色野菜、枝豆、とうもろこしなどに多く含まれています。

今月は、枝豆と、とうもろこしを使ったご飯を紹介します。炊き込みご飯にすることで、肉や野菜が一度にとれるメニューになりました。

熱中症予防、ここがポイント

熱中症に気を付けたいのは真夏だけではありません。今の時期は湿度が高く、まだ身体が暑さに慣れていないため、気温の急上昇などで熱中症が起こることがあります。そこで、熱中症予防のポイントを紹介します。

一つ目は、こまめな水分補給です。湿度が高いことで、喉の渇きを感じにくくなると、水分補給がおろそかになります。飲み物を持ち歩き、汗をたくさんかいた時は経口補水液などを補給しましょう。

二つ目は、エアコンや扇風機の上手な活用です。熱中症は室内でも多く発生しています。室内は温度が 28℃まで、湿度は 70%までを目安に調整を行いましょう。

三つ目は、体調を整えることです。体調不良も熱中症を引き起こす要因です。バランスの良い食事や十分な睡眠はもちろんのこと、暑くなり始める時期から、汗をかく機会を作って、暑さに身体を慣らしておくのが効果的です。

最後は、晴れた日など、気温が急激に高くなる時は、無理に外出しないようにすることです。

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88 - 5750