

ベストリーダー情報 (7月1日～7月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	審議官	今野敏
2	教誨	柚月裕子
3	署長シンドローム	今野敏
4	墨のゆらめき	三浦しをん
5	かがみの孤城	辻村深月

児童書

順位	本の名前	作者
1	給食室のいちにち	大塚菜生
2	よるのあいだに…	ポリ・フェイバー
3	うまれてくるよ海のなか	高久至
4	化石のよぶ声がかきこえる	ヘレン・ベッカー
5	バムとケロのそらのたび	島田ゆか



おすすめ図書

一般書

『1冊3分で読めるコツがゼロから身につく！瞬読見るだけノート』
 山中 恵美子／著
 宝島社 (2023.3)



右脳を使った速読法「瞬読」を実践すると、読書の概念が変わり、仕事の処理能力が速くなる。瞬読のマスター法と瞬読を活用した勉強法とノート術を、イラストでわかりやすく紹介。思考力・発想力・読解力を鍛えるドリルも収録。

児童書

『ふしぎいっぱい！学校の木』
 高柳 芳恵／文・写真
 偕成社 (2023.1)



学校でよく見られる木の観察のポイント、葉っぱや枝、実を使ったあそび・実験を紹介。あそびや実験に使える木を自分でさがせるよう、それぞれの木の姿、葉っぱ、花、実について図鑑的に掲載。

歴史探訪

シリーズ まちかど文化財
 百年以上前の広告チラシ



丹波市文化財保護審議会委員
 山内順子

写真は春日町黒井地区の民家に保管されていた百年以上前の広告チラシです。「黒井實業特別大勉強團」とタイトルがあり、52店舗の情報がぎっしりとかかれています。

業種別に見ると、一番多い広告は呉服関係です。染物、織物工場、繭売買や古着屋など、8軒もあります。次に多いのが薬店で「虫おろし」や「まくり」

の宣伝が多く、寄生虫の駆除が時代の課題であったことがわかります。中に、黒井地区ならではの広告がありました。本家原重兵衛の大神明湯です。「赤井直政公伝来、産前後・血の道の大妙薬」とあります。赤井(荻野)直正は戦国武将として有名であると同時に、薬に詳しくかつたという伝承もあります。その伝承が生きていたからこそこの宣伝文句と言えるでしょう。

また、特筆すべきは黒井を本店とする黒井銀行と絲屋銀行と

が並んでいることです。絲屋銀行は明治二十八年(1895)に設立され、明治三十七年(1904)には北海道深川支店が開設されました。以後北海道でさらに事業を拡大していきます。

このチラシをもとに、黒井地区自治協議会の皆さんと当時の商店街を地図上で復元しました。なくなった店もあるものの、たくさんのお話を聞きながら、楽しい作業になりました。

古文書とは異なりますが、広告チラシも百年以上の時を経ると歴史史料となり得るのだと、実感しました。



☎ 70・0819
 岡社会教育・文化財課 (山南庁舎内)

たんば食育クッキング



厚揚げのトマト炒めのつけごはん

1人分エネルギー：約459kcal・食塩相当量：1.1g・調理時間：約15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

厚揚げ(1cm幅に切る)	200g
トマト(8等分のくし切り)	中2個
玉ねぎ(1cm幅の薄切り)	1/2個
青ネギ(小口切り)	3本
植物油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
A ナンプラー	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
ごはん	茶碗2杯分

材料(2人分)

作り方

- ①フライパンに砂糖と油を入れて、中火で1分ほどよく熱し、玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒める
- ②①へトマトと厚揚げ、Aを加えて炒め合わせ、トマトが煮崩れするまで4～5分ほど煮たら、青ネギを加えて火を止める
- ③器にご飯を盛り、②をのせる



うま味成分を含むトマトを煮崩すのが美味しくするポイントです。また、ごはんを雑穀ごはんにすると食物繊維も一緒に摂取できておすすめです。

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。(5回目)

青年期の健康は朝ごはんから

青年期は、進学や就職など、生活が大きく変わりやすい時期です。食事時間が不規則になり、健康上の課題も生じやすい傾向にあります。



昨年実施した食育に関する市民アンケートでは、毎日朝食を食べている成人の割合は80・8%でしたが、若い年代ほど、毎日朝食を食べる割合は低く、20歳代では56・3%で、ほとんど食べない人は11・5%でした。

朝食を食べることで、臓器がしっかり目覚め、活動モードに切り替わります。体や脳へエネルギーが補給され、睡眠時に下がった体温が上昇し、やる気と集中力がアップします。また、基礎代謝が上がることで、太りにくい体になるなどの効果もあります。朝食を食べないことが習慣化している人も、朝食の大切さを再認識し、10分早起きして、食べる時間を作るなど、朝食をおいしく食べられる工夫をしてみましよう。

朝食は体のリズムを整えてくれる目覚まし時計です。自分の生活スタイルに合った朝ごはんを見つけてください。
今月は一皿でバランスのとれた朝ごはんを紹介します。

感染症を予防しよう

夏から秋にかけては、気温の変化が激しく、体調を崩しやすいくなります。また、感染症の種類が入れ替わる時期でもあります。

夏は、手足口病やプール熱などが多いですが、秋にかけて気温と湿度がぐんと下がることで、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。

どの感染症もウイルスを体内に入れないことが基本です。ウイルスは空気が乾燥した環境に多く存在し、喉や鼻の粘膜に付着して増えていきます。外から帰ったら必ずうがいと手洗いを習慣にしましょう。

また、免疫力を高めて丈夫な体を作ることも大切です。体温と免疫力は深く関係しており、体温が下がると免疫力も下がるといわれています。朝遅く起きると体温上昇のピークがずれたり、朝食がとれずエネルギー補給できなかつたりすることは、低体温につながりやすくなります。

しっかりと睡眠をとり、生活リズムを整え、大人も子供も体調管理に気を配り、免疫力を高めて秋冬への準備を万全にしましょう！

健康課（健康センターミルネ内）
☎ 88・5750