

ベストリーダー情報 (9月1日~9月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	ハンチバック	市川沙央
2	審議官	今野敏
3	いつまで	畠中恵
4	汝、星のごとく	凧良ゆう
5	教誨	柚月裕子

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのおつきみ	いわむらかずお
2	14ひきのあきまつり	いわむらかずお
3	14ひきのかぼちゃ	いわむらかずお
4	給食室のいちにち	大塚菜生
5	かいけつゾロリいきなり王さまになる?	原 ゆたか

図書館カレンダー  
11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  
□…全館整理休館日



おすすめ図書

一般書

『百年人生を笑って過ごす生き方の知恵』

高橋 恵 / 著  
致知出版社 (2023.1)



病院より美容院!老後改め第二の青春!「愛あるおせっかいが世界を救う」を信条に、70代にしておせっかい協会を設立した著者が、人生後半期を楽しく明るくいキキ生きるための100の思考法を紹介する。

児童書

『3・4・5さいのいつでもどこでもおりがみ』

川並 知子 / 著  
日本ヴォーグ社 (2023.3)



手を使い、友だちと言葉を交し、情報交換して遊ぶ「おりがみ」は、脳のさまざまな機能を育てます。簡単なものから立体的なものまで、3・4・5歳児向けのおりがみ112作品を紹介します。

歴史探訪

シリーズ まちかど文化財  
新才愛宕神社の雨乞い成就石燈籠



丹波市文化財保護審議会委員  
山内順子

春日地域新才の愛宕神社境内に、石燈籠があります。

その石燈籠の竿の部分に文字が刻まれています。正面と、向かって右側面の文字から「石燈籠を一つ造立して元禄十二年(1699年)の良い日に奉納した」と読み取れます。また、左側面には「零成就處新才村」と刻まれており、これが新才村の人々が石燈籠を奉納した理由です。

「零」という文字は「あまひき」と読みます。雨を引っ張ってくるといふ意味を持ち、雨乞いのことを指します。

つまり、新才村の人々が地域に雨が降るよう愛宕神社に祈ったところ、見事願いが叶ったので、お礼に石燈籠を奉納したというのです。

新才の周辺には、朝日天満神社(1693年)や、舟城神社(1694年)、多田加茂神社(1732年)などにも、降雨

の願いがかなったと記された石燈籠があり、牛河内の賀茂神社には雨乞い成就の感謝を込めて1724年に奉納された手水鉢があります。

現在のように気象予報が発達しておらず、順調な降雨がなければ死活問題にも繋がった時代。人々は日照りが続いて困った時、神さまに降雨を祈り、願いが叶うと感謝を形に表していたことがわかります。同時に、これらは早魃という災害の貴重な記録でもあります。データを集めれば早魃の周期なども見えてくるかもしれません。

皆さんもぜひ、近くの石燈籠や手水鉢に刻まれた文字を確認して、地域の歴史を感じてもらえたらと思います。



雨乞い成就石燈籠

岡社会教育・文化財課 (山南庁舎内)  
☎ 70 - 0819

# たんば食育 クッキング



## 出汁から作る 具だくさん味噌汁

1人分 エネルギー：約 97kcal 食塩相当量：0.9g 調理時間：約 30分（昆布を浸ける時間は除く）※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（大人2人分）

水	2カップ (400ml)
昆布（乾いた布で表面を拭く）	3g (6cm 角)
かつお節	6g
さつまいも（いちょう切り）	中 1/3 本 (70g)
にんじん（いちょう切り）	中 1/4 本 (40g)
生しいたけ（薄切り）	2個
油あげ（短冊切り）	1/2 枚
青ねぎ（小口切り）	1本
味噌	小さじ2

- ① 昆布は水2カップを入れた鍋に30分浸ける
- ② ①の鍋を弱火にかけ、沸とう直前に昆布を取り出し、かつお節を加える
- ③ 沸とうすれば火を消し、かつお節が鍋底に沈んでから、ざるでこす（だし汁）
- ④ 鍋に③のだし汁を入れ、さつまいもとにんじんを加えて中火で煮る
- ⑤ 野菜がやわらかくなってきたら、しいたけ、油あげを加えて火を通す
- ⑥ 味噌を溶き入れる
- ⑦ お椀に盛り、ねぎを散らす

つくり方

今月は、かつお節と昆布の合わせだしを使つた味噌汁を紹介します。かつお節と昆布のように、うま味成分を持つ食材を組み合わせると、相乗効果でうま味が強くなり美味しく感じられます。食材を小さめに切り、噛み切れない食材は除き、味付けを薄くするなどして食べやすくすれば、乳幼児の食事でも大人の食事から取り分けて作ることができます。

乳幼児期は特に味覚が発達する時期で、いろいろな食品に親しみながら味覚を育むことが大切です。離乳食は味つけをしないうことから始まるように、子どもの食事は薄味が基本です。新鮮な食材を使い、素材がもつ本来の味を活かして味覚を育てます。

### 乳幼児期は、味覚を育てましょう



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。（7回目）

### 糖尿病合併症とは

血液中にブドウ糖が余分にある状態を、血糖値が高いと言います。血糖値が診断基準以上にまで高くなると糖尿病になります。ブドウ糖自体は身体活動などに欠かせないエネルギー源ですが、血糖値が常に高いと血管を傷つけ、さまざまな臓器が障害されます。この症状が進行すると、糖尿病合併症につながります。

代表的な糖尿病合併症は、神経障害、網膜症、腎症で、3大合併症と呼ばれます。これらの臓器には細い血管が無数にあり、この血管が障害されることで発症します。また、太い血管が傷ついて発症する合併症には、末端の血流や神経が障害されて腐ってくる壊疽、脳梗塞、虚血性心疾患などがあります。さらには、認知症になるリスクを上げ、歯周病の進行を促すなど、全身に影響します。

糖尿病は、よほどの高血糖でない限り症状がなく、気づいた時には合併症を発症していることもあります。まずは健診などで自分の血糖値を把握し、高い場合は医師の診察や専門職の指導を受けましょう。

問 健康課（健康センターミルネ内）  
☎ 88 - 5750