

ベストリーダー情報 (11月1日～11月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	図書館のお夜食	原田 ひ香
2	署長シンドローム	今野 敏
3	カモナマイハウス	重松 清
4	あなたが誰かを殺した	東野 圭吾
5	青瓜不動	宮部 みゆき

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのあきまつり	いわむらかずお
2	チン!するレゾはレストラン?	うえだしげこ
3	かぼちゃスープのおふろ	柴田 ケイコ
4	これはのみのびこ	谷川 俊太郎
5	バムとケロのさむいあさ	島田 ゆか

図書館カレンダー
1月

日	月	火	水	木	金	土
	木	金	土	日	月	火
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			

×…全館休館日
□…全館整理休館日
△…中央図書館特別整理休館日(2/1まで)

おすすめ図書

一般書

『家でのこと』
高橋 恵子／著
医学書院 (2021.2)



命は複雑で難解。そしてどこまでも尊く、美しい…。漫画家で介護福祉士の著者が、訪問看護の現場で出会う13の感動の物語を、鮮やかな言葉と絵で綴る。

児童書

『子どもお悩み相談会』
角田 光子、高野 秀行、高橋 秀実、津村 記久子、東直子、町田 康、三浦 しをん／著
中央公論新社 (2022.12)



ひとりで落ちこみがちな、小さな悩みにスポットを当てて、「悩みの達人」でもある7人の作家が「こう考えたら楽しいかも」というアイデアを提案する。

歴史探訪

青蓮寺の半鐘

シリーズ まちかど文化財



丹波市文化財保護審議会委員
山内 順子

写真は青蓮寺(氷上地域横田)の半鐘です。半鐘とは、おおむね鐘高が一尺七寸(約56cm)以下の小型の鐘のことです。鐘高がそれ以上ある大型の鐘は梵鐘と呼びます。

鐘に刻まれた銘により、宝暦12年(1762年)に柿芝村の鋳物師足立家信が鋳造したことがわかります。柿芝村は優れた鋳物師が居たことで有名でした。足立家信は、ほかに宝暦3年(1753年)に氷上地域上新庄の天満神社、宝暦11年(1761年)に氷上地域三方の常照寺の梵鐘を鋳造していた記録があります。

記録と書いたのには理由があります。昭和17年の戦時下、鐘は金属回収の対象となつてしまひ、梵鐘そのものが現在存在しないからです。しかし、葛野尋常高等小学校(現在の市立西小学校)の校長であった広瀬武夫氏が、献納梵鐘の中には後世の

参考となるものも多くあるので、葛野村から供出のために集められた梵鐘の銘を拓本にし、その内容を「葛野村誌」に掲載したので、失われた梵鐘の鋳造年や作者を知ることができました。多くの梵鐘が失われた一方で、残された半鐘もある事がわかつてきました。青蓮寺の半鐘は、最近火の見櫓からおろしたところ、寺名が入っていたので返却されたとのことです。同じ理由で、文政13年(1830年)に柿芝の足立家が鋳造した半鐘も常照寺に返ってきました。戦時下の苦難を乗り越えて現存する半鐘を、江戸時代の名工が鋳造した宝物として、また平和の象徴としても大切に伝えていきたいと思ひます。



青蓮寺の半鐘

☎ 70・0819
町社会教育・文化財課(山南庁舎内)

たんば食育 クッキング



紅白なます

1人分 エネルギー：約 44kcal・食塩相当量：1.0g・調理時間：約 15分(冷蔵庫でなじませる時間は除く) ※日本食品標準成分表 2020 版(八訂)を基に計算

高年齢期に健康で自立した生活を送るには、それぞれの身体の変化や生活の状況に応じて、自分にあった食生活を実践し、健康を維持することが大切です。また、食によるコミュニケーションを楽しんだり、積極的に地域へ出て、いろいろな世代の人と交流を持つことも心身の健康につながります。

年末年始は、家族や仲間との食事や、地域行事への参加など、食を通じた交流の機会が多い時期です。家庭の味や行事食、郷土料理など、これまでの知識や経験を次世代に伝えていきましょ。

今月は、身近な食材で作るお正月の一品にもなる料理を紹介します。それぞれ家庭好みの味にアレンジしてみてください。

また、市には食を通じた健康づくりや食育活動を行っている「丹波市いずみ会(食生活改善推進員協議会)」というボランティアグループもあります。料理を楽しんだり、子どもたちや子育て世代へ食の知識や食文化を伝える活動を行っています。自身の健康づくりや、食文化の継承に興味のある人は、いずみ会事務局(健康課) ☎ 88・5750)まで問い合わせてください。



健康課(健康センターミルネ内) ☎ 88 - 5750

だいこん	200g
にんじん	40g
塩	小さじ 1/3
A 酢	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
すりごま	大さじ 2

- 材料(4人分)
- ①だいこんとにんじんは皮をむき、長さをそろえて千切りにする。
 - ②ボウルに①のだいこんとにんじん、塩を入れてよく混ぜて、5分程置く。
 - ③Aの調味料を小鍋に入れて温め、砂糖を溶かす
 - ④②の水気をよく絞り、③の調味液とよく和え、冷蔵庫で味をなじませる。
 - ⑤小鉢に盛り、すりごまを振りかける。

柿の千切りを加えて「柿なます」、柚を加えて「柚なます」にしたり、だいこんとにんじんの切り方をピーラーでリボン状に切るアレンジもできます。

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。(9回目)

高年齢期へ豊かな経験を次世代へ

子宮頸がん検診を受けましよう

子宮頸がんは、性的接触等によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染により、子宮の出口(頸部)で発症するがんです。発症のピークは30代後半〜40代後半ですが、近年では20代の発症率も増加しています。

初期は自覚症状がほとんどなく、多くは進行してから不正出血や、おりものの増加、異臭などの症状が現れます。放っておくと病気が進行し、子宮を失ったり、命を落とすこともあります。しかし、がんが子宮頸部にとどまっている状態で早期に発見し、治療すると、5年後の生存率は90%以上になります。

早期発見には検診受診が必須です。子宮がん検診は子宮頸部の細胞を採り、異常の有無を調べる細胞診で行います。

市では、20歳以上の奇数年齢の人に助成制度があり、1,700円の自己負担で受診できます。また、今年度41歳、51歳、61歳、71歳の人は無料で受診できます。5〜6月に送付している受診券を確認の上、対象の人は令和6年2月15日(木)までに、実施医療機関に申し込みください。

健康課(健康センターミルネ内) ☎ 88・5750