

一般書

| 順位 | 本の名前       | 作者      |
|----|------------|---------|
| 1  | 鬼の哭く里      | 中山 七里   |
| 2  | クスノキの女神    | 東野 圭吾   |
| 3  | あなたが誰かを殺した | 東野 圭吾   |
| 4  | 定食屋「雑」     | 原田 ひ香   |
| 5  | 俺たちの箱根駅伝   | 上 池井戸 潤 |

児童書

| 順位 | 本の名前             | 作者       |
|----|------------------|----------|
| 1  | アザランのアニユ         | あずみ虫     |
| 2  | ごめんねでてこい         | ささきみお    |
| 3  | どうやってできるの?チョコレート | -        |
| 4  | おちびさんじゃないよ       | マヤ・マイヤーズ |
| 5  | ぼくはうそをついた        | 西村 すぐり   |

図書館カレンダー

10月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|----|----|----|----|----|----|-----|
|    |    |    |    | 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 | 31 |    |     |

×…全館休館日  
□…全館整理休館日

おすすめ図書



一般書

『君の声が聴きたい』

NHK「君の声が聴きたい」プロジェクト／著  
双葉社（2024.4）

学校や家庭・社会で、今、彼らが何を願い、何に悩み、何を感じているのか。NHK「子どもや若者の幸せを考えるプロジェクト」に寄せられた、10～18歳の切実な「声」を紹介する。



児童書

『10歳からの図解でわかるAI』

山口 由美／著  
木脇 太一／監修  
メイツ出版（2023.8）

ディープラーニングって何だろう？身の回りで活躍しているのはどんなところ？私たちの暮らしはこの先どう変わるの？AIの今と将来をイラストを盛り込んで分かりやすく解説する。

東芦田の俳人細見綾子生家に残された「氷上郡会ノ閉会」という一枚の資料があります。

大正3年（1914年）2月16日に氷上通信社から発行されたこの資料は、「茲ニ議決ノ顚末ヲ略記シ郡民諸君ニ通報ス」という文末で結ばれており、氷上郡会の閉会を郡民に伝えるために作成されました。

郡会の閉会に至った発端は、2月6日の郡会で「郡公会堂ヲ成松町ニ建設スル意見書」が提出され、可決されたことにはじまります。この意見書の扱いについて、前川萬吉郡長ら郡当局は、曖昧な態度をとり続けたため、郡会は「紛擾ニ紛擾ヲ重ね休会亦休会ヲ以テ会期の過半ヲ空費」してしまっています。結局、郡会の最終日になって「本件ハ郡治上重要ナル問題」であり、採否は慎重を要すると郡当局者は答弁し、議案提出は見送られました。この答弁に対し、一部の郡会議



神戸大学大学院人文学研究科  
出水清之助

歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」  
大正三年の氷上郡公会堂建設問題をめぐる動向（一）―郡会史上の「一大汚点」はなぜ生まれたか―

員は満足せず、郡長の措置は「郡興論ヲ無視シ、郡治上誠意ヲ欠ク」ものとして、不信任案を提出しました。この案は多数をもって議決されますが、これに対し郡長は、郡制第六九条「郡会が権限を越えて法律に違反したと認められる場合、郡長の権限で議決を取消すことが可能」とある法律に基づき、当該議決を取消します。これに對抗し、今度は議員たちが「大正3年度氷上郡歳入予算」に関する議案の返上を議決しますが、またも郡長は第六九条により取消し命令を出しました。

このように、大正3年の氷上郡会には紛糾し、「郡会ノ職責トシテ最モ重要ナル予算案」は不成立のまま閉会しました。これについて、氷上通信社は、郡会史上の「一大汚点」と強く批判しています。

なぜ、こうした一大汚点が生じてしまったのでしょうか。どうして公会堂建設が「郡治上重要ナル問題」になるかも含めて、次の機会に検討したいと思います。

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

## 鮭のマスタードカツ

1人分 エネルギー：約 398kcal・食塩相当量：1.0g・調理時間：約 30 分  
※日本食品標準成分表 2020 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（2人分）

|               |               |
|---------------|---------------|
| 生鮭            | 大 2 切れ (200g) |
| 酒             | 大さじ 1         |
| 小麦粉           | 適量            |
| 溶き卵           | 1/2 個分        |
| 粒マスタード        | 大さじ 1 + 小さじ 1 |
| パン粉（乾燥）       | 30g           |
| 粉チーズ          | 大さじ 1         |
| 油             | 適量            |
| キャベツ（千切り）     | 1 枚           |
| かいわれ大根（半分に切る） | 1/2 パック       |

## つくり方

- ① 鮭は 1 切れを 4 等分にし、酒をふって 5 分ほど置き、水気をふき取る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、マスタードを混ぜた卵液をからめる。
- ③ ②に粉チーズを混ぜたパン粉をまぶし、手で軽くおさえる。
- ④ フライパンに③を並べ、鮭の厚さの半分程度の高さまで油を入れて、弱めの中火で火が通るまで両面を揚げ焼きにする。
- ⑤ キャベツとかいわれ大根を混ぜ、④と共に盛り付ける。

## 毎年健康診査（健診）を受けていますか？

定期的に健診を受けることで、自覚症状がなくても病気のサインに気づくことができます。ぜひ、年 1 回の健診受診を習慣にしてください。

## 『検診』と『健診』の両方を受けていますか？

がん検診は、がんを早期に見出し、その後の適切な治療につなげることで、がんによる死亡リスクを減少させることを目的に行われています。国は検診項目、対象者、受診間隔などを指針で定めています。決められた検診は定期的に受診しましょう。

また、健診には、メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症・重症化を予防するための特定健診があります。市の特定健診は、丹波市国民健康保険に加入している 40 ～ 74 歳のすべての人が対象です。丹波市での特定健診受診率は上昇傾向ですが、受診率は 5 割以下です。特定健診は通院中の人も対象で、ほかの病気の危険性がないかを確認するため、主治医と相談しながら、年 1 回は特定健診を受けましょう。

## 毎年健診を受けることのメリット

1. 定期的に自身の健康チェックができる
2. 生活習慣病の早期発見・早期治療につながる
3. 合併症（心筋梗塞や脳梗塞など）の発症リスクが軽減できる

令和 5 年度の巡回健診（集団）では、特定健診受診者（市国保・後期高齢者医療受給者）の約 45 % が血液脂質に何らかの異常があることがわかりました。生活習慣病は早期に見出し、生活習慣を見直すことで予防することができるといえます。

自身の身体の状態を知り、生活習慣を見直して、病気の重症化を予防しましょう。

問健康課（健康センターミルネ内）  
☎ 88 - 5750

令和 5 年度 巡回健診による特定検診で「要指導」「要医療」となった人の割合

