

一般書

順位	本の名前	作者
1	笑う森	荻原 浩
2	俺たちの箱根駅伝 上	池井戸 潤
3	迷惑な終活	内館 牧子
4	人魚が逃げた	青山 美智子
5	海風	今野 敏

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのさむいふゆ いわむらかずお	
2	すすめ!ゆきのきゅうじょたい	竹下 文子
3	しばらくあかちゃんになりますので	ヨシタケシンスケ
4	パンドロぼう	柴田 ケイコ
5	パンドロぼう vs にせパンドロぼう	柴田 ケイコ



おすすめ図書



一般書

『なにわ介護男子』

宮川大助、宮川 花子／著
主婦の友社（2024.7）

余命1週間という死の瀬戸際から生還し、化学療法によってがんは寛解したが、また病気との闘いの始まり。完治しない病・多発性骨髄腫を患った宮川花子の在宅での闘病と、それを支える大助の献身的な介護の日々を綴る。



児童書

『ことわざ まなびの天才』

原 ゆたか／原作
ポプラ社（2024.8）

小学生になったら身につけておきたい「語彙力」や「生きるための知恵」を、ゾロリたちといっしょに楽しく学べる本。ことわざと、そのことわざの意味をイラストを交えて紹介する。ゾロリが考えたギャグ、パズルやあそびも掲載。

歴史探訪

シリーズまちかど文化財
江戸時代の絵図に描かれた古墳



丹波市文化財保護審議会委員
山内 順子

写真①は、現在の春日町坂地区・歌道谷地区、氷上町北野地区によって、入山して柴刈りをする権利などについての裁判のために作成された絵図です。絵図裏面の記載から、江戸時代元文3年（1738年）に描かれたことがわかります。

写真②は、坂地区と北野地区の中間の山裾部分を拡大したもので、小さな丘のようなものが8つと、その丘の各々（おのづか）に入口のようなものが描かれています。これらは何を表現しているのでしょうか。

現在この場所には「坂古墳群」があることがわかっており、その古墳群の分布図と絵図を照合すると、絵図に描かれた小さな丘とほぼ一致しています。つまり、小さな丘は古墳の墳丘で、遺体をおさめる石室に通じる入口も描いていることがわかったのです。

さらに詳しく見ると、絵図の左端の墳丘だけ、頂上にふくらみが2つあるのがわかります。ほとんど



どの「坂古墳群」は、横からみるとなだらかな円錐形をした墳丘を持つ円墳ですが、絵図にある8つの古墳の一番左端に位置する古墳は「坂2号墳」と名付けられた前方後円墳で、横から見ると、まさに絵のような形になっており、正確に観察して描かれたことがわかります。また絵図には、現在では失われた「親王塚古墳」についても描かれています。

江戸時代と古墳時代とは千年以上の隔たりがあるものの、古墳の姿や分布を知る上で、江戸時代の絵図も参考になることがよくわかる実例です。

写真①
江戸時代に描かれた現在の春日町坂地区・歌道谷地区、氷上町北野地区の山裾部分の古墳

写真②
坂地区と北野地区中間の山裾部分の古墳

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



シーフードと小松菜のさっぱり炒め

1人分 エネルギー：約 171kcal・食塩相当量：1.4g・調理時間：約 20 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）

冷凍シーフードミックス	200g
片栗粉	大さじ1
小松菜（4cm幅に切る）	80g
玉ねぎ（薄切り）	1/4 個
サラダ油	大さじ1
A 酢	大さじ1
砂糖	小さじ1強
塩	小さじ1/4

つくり方

- ①ポリ袋に、解凍して水気をふき取ったシーフードミックスと片栗粉を入れ、袋の口を手で持って振り、薄く片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を入れ、①のシーフードを並べて焼き色が付くまで両面焼く。
- ③②を一度皿に取り出し、フライパンに玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら小松菜の軸を加えてさらに炒める。
- ④③に焼いたシーフードを戻し、小松菜の葉を加えてサッと炒め、Aの調味料で味をつける。

いのちを支えるゲートキーパー

ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞き（傾聴）、必要な支援につないだりする見守る人のことで、「命の門番」とも言われています。

日本の自殺者数は年間で2万人を超えており、若い世代において自殺は死因の第一位となっています。市内におけるこれまでの自殺者の特徴は、男性は働き盛りの50歳代に多く、女性は高齢者に多い傾向が見られます。自殺に傾く人は、孤立した状態にあることが多く、誰にも助けを求められないまま、さまざまな原因が関連しあって心理的に追い込まれ、その結果自殺を選んでしまうことがあります。

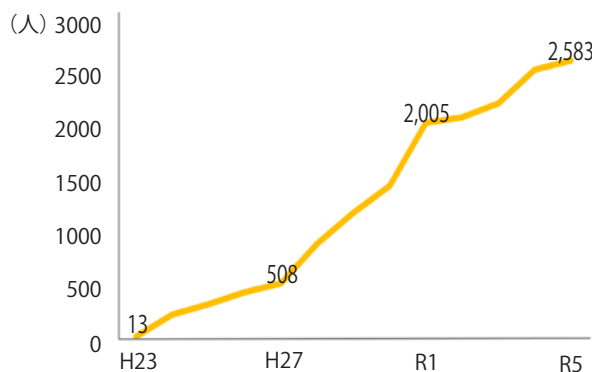
大切な人のゲートキーパーになるために

ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありません。身近な人につもと違う様子が見られたら、まずは声をかけましょう。その一言で大切な命を守ることができるかもしれません。一人ひとりが大切な誰かのゲートキーパーとして声をかけてみませんか。

市では、地域や団体でゲートキーパー研修を実施し、地域で相談しやすい環

境をつくるために取り組んでいます。研修については健康課まで問い合わせください。

ゲートキーパー研修 年度別延べ受講人数



3月は自殺予防月間

人に話すことで心が軽くなるかもしれません。悩みのある方は、次の相談窓口まで相談ください。

●ここからだの健康ホットライン

☎ 0795-82-4707

●福祉まるごと相談

☎ 0800-200-3393

問健康課（健康センターミルネ内）

☎ 88-5750



厚生労働省 HP
まもろうところ