

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	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

兒童書

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! ゆきのきゅうじよたい	竹下文子
3	しばらくあちゃんとになりますので	ヨシタケシンスケ
4	パンどろぼう	柴田ケイコ
5	パンどろぼう vs にせパンどろぼう	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。

図書館カレンダー 3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	31					

* ...全館休館日

兒童書

『ことわざ まなびの天才』

原 ゆたか／原作
ポプラ社 (2024.8)

小学生になつたら身につけておきたい「語彙力」や「生きるための知恵」を、ゾロリたちといつ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。

歷史探訪

丹波市文化財保護審議会委員
山内順子

シリーズまちかど文化財

で、小さな丘のようなものが8つと、その丘の各々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」があることがわかつており、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つたのです。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

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つて、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。

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つており、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。

江戸時代に描かれた現在の春日町坂地区・歌道谷地区、水上町北野地区の



社会教育・文化財課（山南庁舎内）
70-0819

たんぱ食育 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

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？

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つて、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。身近な人い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。

問 健康課（健康センターミルネ内）☎ 88-5750



厚生労働省 HP
まもろうよこころ

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。

● こころと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

