



# 11 11 としょかん通信

問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)

▷休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、館内整理日5日(木)  
▷開館時間 午前10時～午後6時  
▷展示 「読む映画」12月2日まで

日生図書館	開室日	日曜日=1・8・15・22・29日 水曜日=4・11・18・25日 金曜日=6・13・20・27日 土曜日=7・14・21・28日
	開室時間	午前10時～午後5時 ※土曜日は午後0時30分まで

## マナーを守ったご利用を!

図書館で貸し出している本や雑誌のページの切り抜きなどの汚破損が増えていきます。図書館の資料は、皆さんの財産です。次に読む人が気持ちよく利用できるよう、大切に扱きましょう!



11月10日はエレベーターの日。明治23年のこの日、浅草の展望塔「凌雲閣」で日本初の電動エレベーターが一般公開されたのが由来だそうです。

### エレベーターファミリー

ダグラス・エバンス/作 清水 奈緒子/訳  
矢島 眞澄/絵 PHP 研究所

訪れたホテルが満室といわれたウィルソン一家は、従業員も知らない素敵な部屋を見つけました。それはエレベーター!エレベーターに宿泊することにした一家は、訪れる(乗ってくる)人々をあたたかくもてなし、結果的にさまざまな問題を解決することに。常識にとらわれない一家が魅力的な、楽しいお話。【中学年～・103ページ】



### エレベーター

ジェイソン・レナルズ/著 青木 千鶴/訳 早川書房

兄を何者かに射殺された16歳のウィルは、仲間内に伝わる「掟」に従い、復讐するため兄の銃を手にエレベーターに乗り込んだ。8階から地上に降りるまでの短い時間に、ウィルが各階で出会ったのは会うはずのない人たち。詩のような文体で語られる、負の連鎖の行方は?銃社会アメリカの現実を考えさせられる作品です。エドガー賞、ニューベリー賞銀賞などを受賞。【一般・317ページ】



## こんな本いかが?

### うへまいりまあす

長谷川 義史/作 PHP 研究所

今日は家族でデパートにお買い物。エレベーターに乗り込んで、2階でおかあさんは水着を、5階でおとうさんはパンツ、6階でぼくはおもちゃを買います。さらに上がると45階はおすもう売り場、91階は忍者売り場...と奇妙な売り場が続々。買い物するたびエレベーターの中はぎゅうぎゅうになって、さあどうなる?細部まで遊び心たっぷりのユーモア絵本。【幼児～・32ページ】



### エレベーターのふしぎなボタン

加藤 直子/作 杉田 比呂美/絵 ポプラ社

小学2年のサキは、マンションのエレベーターで、見たことのない緑色のボタンを思わず押しました。扉が開くとそこは森の中で、ネコとふしぎなおばあさんに出会います。それから、サキは緑のボタンが現れるたびに、おばあさんに会いに行くようになりますが...。2人の交流を描いたやさしいファンタジー。【低学年～・64ページ】



# 瞬

「今」「この瞬間」輝いている  
あなたを応援します

## 写真で人を笑顔に

私は20代の頃、ヤマハ音楽教育システム講師や作曲などの仕事をしていました。その頃に、病院の先生に「もう手遅れです」と言われるほどの大きな病気を経験し、「人って、明日はどんなことになるかわからない」と痛感しました。何とか生還でき、それを機に「一生に一度の人生だから、やりたいと思ったことはチャレンジしてみよう」と思うようになりまし

た。これまで、子どもの頃からの夢だったライフル射撃競技や海外生活など、色々な事にトライしてきました。そんな私が写真に興味を持ったのは、5年前に体調を崩し長期入院していた時でした。病院に飾られていた沢山

長原 恭子さん  
(つつじが丘)



猪名川町写真クラブ所属、全日本写真連盟県本部展写真コンテスト準特選受賞など



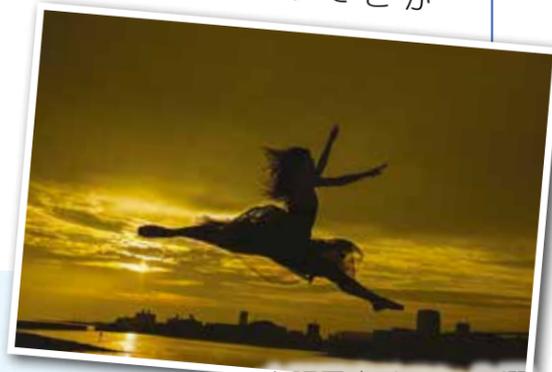
いながわ桜まつり 観光協会会長賞 「ふう〜」

「ふう〜」という気持ちになりました。写真に撮られた瞬間、賞をいただけることができた。写真を評価してもらえたこと、感激が忘れられず、「またいい写真を撮ってコンテストに応募してみたい!」という気持ちになりました。

の野鳥の写真を毎日眺めながら「私もこういう写真を撮ってみたいな」と思ったのがきっかけです。

2年前に古い中古カメラを手に入れた、使い方もわからないところから始めました。写真クラブに入り、先輩方からご指導いただきながら、人物や生き物のスナップ写真を中心に色々な撮影に挑戦しています。まだまだわからないことも多いですが、徐々に自分が撮りたい写真をイメージして撮れるようになってきました。

撮影では自分が「あ!面白い!」と思った瞬間を撮っています。偶然見かけたおじいさんとアオサギが挨拶しているような「日常の風景」を撮ることもあれば、「こういう写真を撮りたい」と自分でイメージして、夕日をバックにジャンプするダンサーのような「非日常の風景」を撮らせてもらったりもしています。



大阪写真サロン 入選 「令和へジャンプ」



朝日写真展 入選 「毎日の『おはよう』」



「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中です。※詳細は町ホームページ募集情報より

▶申込・問合せ 企画政策課広報戦略室 (☎ 766 - 8707)

# い〜な! ごはん

道の駅の新鮮

## いながわ野菜

### 里芋と鮭の炊き込みごはん

(エネルギー 388kcal、食塩相当 1.5g)



煮っころがしなど懐かしの味が、郷愁を感じさせる里芋。100g当たり58kcalと芋類の中では比較的低カロリーです。特有のぬめり(ガラクトマンナン)は血圧やコレステロールを下げる働きがあります。また、ぬめりに含まれる糖たんぱく質は、胃や腸の潰瘍予防や肝機能を高めるとされています。

### 今月のピックアップ野菜

#### 里芋

(道の駅での入荷時期  
10月上旬～2月下旬ごろ)



里芋は1つの親芋から小芋、孫芋と増えていく姿から縁起の良い食材とされ、お正月料理にも使われます。原産地はインド東部からマレーシアにかけての東南アジアといわれており、紀元前2500年頃には海を越えて各地に広がり、日本へも縄文時代には伝わっていたといわれています。

また、江戸時代までは「芋」といえば里芋のことでしたが、さつまいもやじゃがいもなど

### 道の駅 いながわだより

#### 11月の主な出荷野菜

生しいたげ、大根、ほうれん草、富有柿、渋柿、里芋、小松菜、ブロッコリー、カブ、白菜、春菊 など

ごはんを炊き込むことで、ほっくりとした食感になる里芋と鮭。秋らしい一品をぜひお試しください。

#### 【材料 (2合分)】

米 2合、里芋 3～4個 (200gくらい)、鮭の切り身(甘口) 2切れ、芽ひじき(乾) 大さじ1、淡口しょうゆ 大さじ1・1/2、みりん 大さじ1・1/2

#### 【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げ、30分～1時間置く。
- ②里芋は皮をむいていちょう切りにし、塩(分量外)をふってぬめりを取り、水で洗う。芽ひじきはサッと水で洗っておく。
- ③炊飯器に①を入れ、水540ml(3合分)を注ぎ、淡口しょうゆ、みりんを加えてさっと混ぜる。
- ④②を加えて、鮭を上に乗せて炊く。
- ⑤炊きあがったら、鮭を取り出し皮と骨を除いて身をほぐし、炊飯器に戻して混ぜ合わせる。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

ど海外から新しい芋類が伝わったことで、芋は必ずしも里芋を指す言葉ではなくなりました。

#### 【選び方】

皮が乾燥し過ぎていなく、しっとりとしているものが新鮮な証拠です。皮のしま模様がくっきり見えていて、固いものが良いでしょう。また、泥が付いたまま売られているものの方が風味が良いです。

#### 【保存方法】

乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫での保存は避け、湿らせた新聞紙に包んで、風通しの良い所で保存しましょう。泥を洗い落としてあるものは長期保存に向いていないので、購入後2～3日程度で消費してください。

#### 《11月のイベント》20周年ありがとうフェア

▷とき 11月8日(日) 11:00～、13:00～

▷内容 道の駅いながわ20周年の感謝の気持ちをこめて「ありがとう餅」をプレゼント※各回先着100人

▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

# 私のオススメ☆

～猪名川町観光ボランティアガイドのご案内～

## 白金く銀山ウォークラリーコース

今回は片道約2km、「白金く銀山ウォークラリーコース」をご紹介します。例年いながわまつりの会場になっている「ふれあい公園(総合公園)」の前からスタートです!

「総合公園前バス停」から西、白金1丁目方向へ登り坂を進むと、歩道には街路樹のケヤキが植えられています。中には排気ガスを嫌うといわれている「ウメノキゴケ」が生えているものも見られ、改めて「空気がきれいな場所だな」と感じながら歩くことができます。北側の住宅のすき間からはきれいな三角の「一本松山(標高301m)」が望める場所があったり、寒い時期は運が良ければ霧に覆われた町の光景も楽しむことができるなど、何気ない街並みの中にもたくさん発見があります。

### 今月の担当ガイド



河村 実さん

大きなカーブを曲がり南へ進むと、間もなく登り尾



街路樹に生えたウメノキゴケ

着です。裏手には銀山代官所跡、向かいの「悠久広場」には、明治時代の製錬所の跡があります。当時製錬所から排出した煙は、背後の念力山(標高227m)の斜面に作られた煙道を通って山頂へと排出

遊歩道を進むと突然不思議ならせん階段(標高143m)123m、段数154)に出会います。階段を降りた先は銀山に続く道。西に向けて500メートルほど進むと「悠久の館」に着きます。裏手には銀山代官所跡、向かいの「悠久広場」には、明治時代の製錬所の跡があります。当時製錬所から排出した煙は、背後の念力山(標高227m)の斜面に作られた煙道を通って山頂へと排出



白金地区から望む 日生中央方面

### 【MAP】



していたようです。悠久の館には興味深い資料、遺物などが展示されていますので見学してみてください。さてこれでコースは終了です。悠久の館の先を少し進むと、道端には鉱石指標植物のシダ(へびのねごき)が増え、唯一坑内が見学できる青木間歩(現在閉鎖中)に行くこともできます。秋の1日を銀山へのウォークラリーでお楽しみください。

### それでは標高クイズです!

次の数字アルファベットは何の物体、高さを表しているでしょうか?

- ①653931 ②2233776
- ③TT333 ④210K108

《ヒント》083753は阪神間最高峰の「大野山」で標高753mです! 正解は21ページ!!

▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ  
企画政策課広報戦略室 (☎766-8707)  
※詳細は町ホームページ

