

図書館だより

LIBRARY INFORMATION
ゆっくり本を楽しむ

今月のおススメ

「筑波山 徹底パーフェクトガイド この1冊で山歩きから観光まで！」
スタジオパラム 著

「万葉集にいきる筑波山」
宮本千代子 著

2月 図書館カレンダー

2023年		February				
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				

富士山と対比して「西の富士、東の筑波」と称される筑波山。朝な夕な私たちが眺めている山であり、優美な姿と色彩をまとう、雅称「紫峰」。日本百名山、日本百景の一つで茨城県のシンボルの一つです。

とても身近な山ですが、本の中に新たな発見があるかもしれません。今月は、「筑波山」関連の本をご紹介します。

筑波山 徹底パーフェクトガイド この1冊で山歩きから観光まで！

日本百名山である筑波山の情報を網羅したガイドブックです。水郷筑波国定公園に指定された豊かな自然と変化に富んだハイキングコースをはじめ、筑波山神社、グルメ、パワースポットなどを幅広く紹介。巻末には、自然図鑑も収録されています。

筑波山に登る際、観光に訪れる際のお供におすすめの一冊です。



メイツユニバーサルコンテンツ

万葉集にいきる筑波山

わが国最古の和歌集として知られる「万葉集」。この中に収められた4500首には、筑波山を詠んだ作品が25首含まれています。この数は、富士山を詠んだ作品数を超えており、筑波山が万葉歌人から深く愛された山であることを物語っています。

この本では、万葉集所収の筑波山を詠んだ歌を、独自の切り口で解説し、古代ロマンをかきたてる内容となっています。



常陽新聞新社出版局

■休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日、蔵書整理期間(2月14～20日)

◎お話し会：2月11日 午前10時30分から

図書館ホームページでは、利用案内や図書検索など図書館の情報を掲載しています▶

☎ 図書館 ☎ 029-897-0647



◎お話し会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。



めでたく、味がいい 正月の鯉

鯉は、日本の淡水魚の中では、最も親しまれた魚で、食用以外にも行事や祝い事に利用されてきました。「鯉のぼり」は、中国の故事にある「登竜門」(黄河の上流に竜門という滝があり鯉だけがこれを登りきって竜に出世する)に由来し、子の立身出世を願う行事として行われています。鯉は縁起の良い魚として古くから扱われていました。

霞ヶ浦沿岸地域では、昭和30年代頃まで「腹合わせの鯉」が結婚式や七五三などの節句行事に出されました。結婚式では、仲人が大皿(直径50cm程度)に鯉を2匹背中合わせに並べて盛り、花婿と花嫁の前に置きます。仲人は、二人の前で長い箸を使い、2匹の鯉の向きを変えて、腹をぴったりと合わせて見せます。腹を合せて、元気な赤ちゃんが生まれてくることを願う儀式として行われました。その後、

腹合わせした鯉は料理人に渡され、「鯉こく」として宴会の本膳の吸物になって食されました。

1月は、一年でもっとも寒くなる「寒」の時期に入ります。「寒」は、二十四節気(一年を24等分し、季節の言葉としたもの)のうちの「小寒」、最も寒い「大寒」そして「立春」になるまでの時期を指します。今年は1月6日が「小寒」となり、この1月の時期の鯉は、「寒鯉」「正月鯉」といってめでたい上に、身が引き締まり美味しさが増しています。

ぜひ、皆さんも「鯉の生産量日本一」の霞ヶ浦の鯉をご賞味ください。今年の運気も鯉の滝登り状態になること間違いなしです！



こばやしとうきよじん 小林集居人画 「鯉の滝登り」

☎ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

スポーツで『地域』を元気に



今月のテーマ 素晴らしいスポーツの効果

実は恐ろしい 運動不足



スポーツ庁によると、わが国では、運動不足が原因で毎年5万人が死亡しているといわれています。また、平均寿命は男女とも80歳を超えていますが、平均寿命と健康寿命の差が10歳前後あり、人生の後半に寝たきりなど活動が不自由になる期間が続く可能性があります。

こんなに多いスポーツの効果

適度なスポーツを習慣化することで、運動不足を原因とする死亡者数を減少させ、健康寿命をのばす効果が期待されます。

若い方から高齢者まで効果があると考えられること

- 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力の維持・向上 (With コロナ時代の今こそ「スポーツの価値」を見直そう)
- ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善(メタボを改善)
- 体力の維持・向上 筋力の維持・向上(いつまでも若々しく)
- 血流の促進 腰痛・肩こりの改善、冷え性・便秘の改善、良好な睡眠(日々の生活の質が向上)

総合型地域スポーツクラブ

連絡先	KSC なかよしクラブ ☎ 090-2417-8502 (大和)	QRコード ▲詳細
	KSC エンジョイスports ☎ 090-2420-7846 (高田)	
種目	スポーツ広場、硬式テニス、太極拳、ピンポン、フットサル、よさこいソーラン、軽音楽、社交ダンス、ウォーキング、グラウンド・ゴルフ、英会話広場、スポーツ鬼ごっこ、スポーツ吹矢	

特に高齢者に効果があると考えられること

- 筋量・筋力の維持、転倒防止
- 認知症予防
- 食欲増進

次回からは、具体的な取り組みについてお知らせしていきます。

☎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907

文芸ひろば

投稿作品

千代田俳句同好会 初霜や根菜うまみかもし出し 枇杷の花頻りに動く鳥の影 初霜やすべての屋根を白くそめ 昊天に神さぶ峰や初御空 師の遺筆師走の光輝けり	紫陽花俳句会 青春やうれしき事の「数多」あり 群青に輝く筑波寒盛る 平和とは胸に誇りの八咫鳥 紙漉きの変遷を聞く土間あかり	出島短歌会(千代田義務教育学校生徒作品) 夕暮れのピンクに染まるひつじ雲この空君も見ているのかな 眼鏡かけ髪を気にする友達が水泳得意海坊主くる 秋の夜だんだんと日が短くてカラスが少し見えなくなるの 寒いなか上着を羽織って冬のぐカイロに恋し布団に恋し 鎌倉で肉まん食べたためっちゃうまいまた食べたいなサンリオカフェ	投稿作品 コロナの世に勇氣感動有り難うピッチに懸けるサムライジャパン 我れ煩悩無碍の光明照らされて歎異抄抱きて今年を歩み行く 喜寿迎えウイズコロナに三密を守り今年もゆるりゆつくりと 東の国を惜しむ生活にピリオドを晴耕雨読の日々を愉しむ 寒中の堤防の縁に整列する鴨の群れ湖を見詰め佇む 人生を八十代の女語る施設の室に生気強まる ボルダリング社会の壁より険しいぞ 深夜便ボリウム小さく寒夜明け 池の中真っ赤に映る初日の出 黒き床黄葉写つりぬ千畳閣 柗の小花白ふや暮れの庭	中島良平 近藤善康 矢口哲雄 活野はつ子 斉藤勝広 石塚清 中村耕二 関和代 飯島登子 竹村啓子 釈一淨	豊崎愛梨 小松崎徳斗 鈴木美羽 岩田唯来 大山歩美 久保庭悦子 島田和子 萩原とし子 桜井愛子 神原清 加藤貞江 大西周 飯沼礼子
---	---	---	--	--	---

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。2月3日(金)までに秘書広報課(〒315-8512 上土田461)へお願いします。
※応募多数の場合は掲載されない場合があります。また、【電話番号】【漢字にはふりがな】の記載をお願いします。

WEBで投稿
できます

