

図書館だより

LIBRARY INFORMATION
ゆっくり本を楽しむ

今月のおススメ

「空から宝ものが降ってきた！」

伊藤親臣 著

「穴 HOLES」

ルイス・サッカー 著

幸田敦子 翻訳

3月 図書館カレンダー

2023年		March						
日	月	火	水	木	金	土	日	
			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			

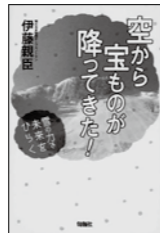
2月は、厳しい寒さを乗り越えて、春に向かう時期です。雪が雨に変わり、氷は溶けて水となります。暦の上では、近づいてくる春の気配に草木も目覚める「雨水」の時期ですが、関東地方では、空から降ってくるのは、雨？それとも雪でしょうか。物語の中では、ときに危険も降ってくるかもしれません。

今月は、「空から降ってくるもの」に関連する本をご紹介します。

空から宝ものが降ってきた！

「日本は国土の半分に雪が降り、そこに人が住むという特別な国」という書き出しで始まる本書。この一文が象徴するように、日本人は、雪と上手に付き合い、受け入れ、利用することで冬の厳しい雪国で生活してきました。

雪を何かに利用することを「利雪」といいます。本書では、生活の中での利雪の方法が、熱い思いを乗せて語られています。雪の持つ可能性の数々に、あなたもきっと驚くことでしょう。

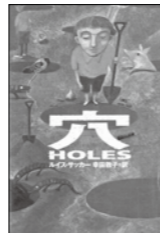


旬報社

穴 HOLES

ある日突然、空からスニーカーが降ってきて、しかもそれが盗まれたものだったらどうしますか？この物語の主人公は、無実の靴泥棒の罪で、砂漠の少年院に送られてしまいます。少年院では、残酷な女所長の命令で、来る日も来る日も地面に穴を掘り続けなければいけません。

しかし、ついに主人公は決死の脱出を図ります。不運を覆し、大逆転をする少年たちの勇気と友情の物語です。



講談社

■休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日

○お話し会：3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▶



問 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。



歴史にふれる
安産祈願の
犬供養



▲犬供養で使われるザカマタ

道端に置かれた、60cm前後のY字形の木を見たことがある方も多いと思います。主にヌルデ・クリ・ナラ・クヌギなどの木をY字形に切り、樹皮を剥き、表面を平らに削り、梵字(サンスクリット語)・経文・祈願年月日・祈願などを書いたもので、「(女性の)逆さ股」から通称「ザカマタ」と呼ばれるものです。

このザカマタを、毎年2月頃に集落境の三叉路や墓地の入り口、あるいは石仏・石塔の前など決まった場所に立て、各地で「犬供養」が行われています。犬供養は、犬のお産が軽いことにあやかり安産祈願をする行事です。「お産は、棺桶に片足を突っ込んでするもの」と昔はいわれていたほど、出産は女性

にとって命に関わる一大事です。死に至らないまでも、難産で苦しむこともあり、安産祈願は必死でもありました。そのため、江戸時代頃から地蔵講・観音講・不動講といった安産祈願を主体とする講(グループ)が各地に組織されていきました。これらの講が、地域の観音巡りを行う中で犬供養を行いました。一方で、犬が死んだ際に臨時の犬供養を行ったり、犬の墓参りをすると安産が約束されるという風習もありました。

現在では、犬供養や観音講なども市内では少なくなりましたが、以前は、地域の女性たちがコミュニケーションを深める重要な行事でした。地域の先輩の女性が、後輩の女性にさまざまな経験や地域の習わしなどを伝授し、地域の結束力を高め、助け合いや思いやりの精神を育てていきました。

博物館には、県内の地域の行事などをまとめた『茨城県の祭り・行事』(茨城県教育委員会発行)という本があります。昔の祭り・行事の中から、地域コミュニティを再生するヒントが見つかるかもしれません。

問 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 リズムに乗って楽しくスポーツ！

トレーニングジムなどで音楽を聴きながらエクササイズに取り組んでいる方がいます。最近では、音楽アプリで運動用の再生リストが用意されているなど、運動と音楽は密着していま

す。身近な例に、ラジオ体操があります。あの曲を聞くと自然と体が動き、第1・第2の体操ができます。運動会ではマーチに合わせて行進したことを覚えている方も多いでしょう。

音楽を聴きながら運動するメリット

音楽を聴きながら運動することの有効性が、科学的に証明されつつあります。ロックやポップスの曲を聴きながら歩くと、持続時間が約15%長くなったり、運動後の爽快感が増すなどの効果が期待できます。運動が続かない方や苦手な方は、音楽を聴きながら運動することをお勧めします。

リズムカルな運動は、ストレスの緩和にも効果的といわれています。その理由が、ベータエンドルフィン(幸福感や快感などに深く関わるホルモン)やドーパミン(やる気・興奮・快感に関わるホルモン)、セロトニン(幸福感をもたらすホルモン)などの神経伝達物質が分泌されるからといわれています。

リズムに乗って楽しく運動するコツ

楽しく運動を続けるコツは、その運動に合ったリズムを選ぶことです。ゆっくり歩く場合は100~110BPM*、少し速歩きの場合は120BPM前後、マラソンなどの場合は160BPM前後の曲がお勧めです。音楽アプリの中には、運動用にリズムを選択できるものもあります。もし、イヤホンを使う場合は、安全のため自動車などの音も聞こえるものを使用してください。

*BPM(Beat per minute):1分間の拍数のこと。

童謡の「うさぎとかめ(もしもしかめよ)」は、約100~120BPMといわれています。

問 スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907



文芸ひろば

投稿作品

WEBで投稿
できます



千代田俳句同好会	大学のコース決まると初便り	鴨遊ぶ池のほとりに赤い屋根	目標をひとつに絞り年始め	待春やくり返し読む夫句帳	年明けを祝ひ地酒の暖かさ	紫陽花俳句会	寒椿見る人もなき過疎の村	朝日浴び風の水面に鴨遊ぶ	衣擦れの禰宜の背に初日影	霜柱サクッと音を確かむる	出島短歌会(霞ヶ浦中学校生徒作品)	四つ葉探し周りに「あつた」また「あつた」なんてそんなに見つかるのかな	朝空に对照の色輝くが僕の手元にその色はない	新しい猫を飼いたければいなくてもなれるしがないんでだよオオ	雨やんで空に輝く半円の二重の大きな虹を見るほく	5月4日博物館は空いていた少し驚き少し寂しく	投稿作品	旅立てる友よありがたう彼の伴の旅のキャンブの少年の君	年重ね過ぎし日整理友の顔世を借り生きた在りし日想う	家路へと急ぐ車の窓の灯に家族への思い乗せて見送る	初松籟おだしき朝に芽吹く木々新たな春を心の糧に	桃の花春の誘いかひなまつり孫の成長楽しみな節句	初春の明けゆく空に光あり地平に向かい幸を祈りて	初めての夫のエプロン味噌仕込み	よろこばる佳き人に摘む露の臺	冬木の芽余生の夢は夢のまま	日本よまだまだ秘めた底力	雪催ボックス精米振稼働	関和代	五十嵐政行	兼西清治	釈一浄	竹村啓子	石塚清	横井正子	沽野はつ子	岡田よう子	藤澤無風	中島良平	久保田結月	竹内琉瑛	塚本終斗	中村蒼汰	前川輝星	久保庭悦子	島田和子	田能幸雄	福田宏通	桜井筑蛙	中島暉子	萩原初枝	福田妙子	今井守
----------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------------	------------------------------------	-----------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------	------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-----	-------	------	-----	------	-----	------	-------	-------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	------	-----

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。3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。