

図書館だより

LIBRARY INFORMATION
ゆっくり本を楽しむ

今月のおススメ

NHK 地球データマップ
NHK「地球データマップ」制作班 編・著
タイムライダーズ1
アレックス・スカロウ 著

5月 図書館カレンダー

2023年		May					
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				

広報誌4月号の発行日は、「穀雨」の頃。春の温かい雨が、百穀を潤す時季です。花が咲き誇り、草木も目を覚まして新芽を出す、新しい季節の始まりです。どこか心も浮き浮きしてきませんか？今月は「未来」に関する本をご紹介します。

NHK 地球データマップ

私たちが生きるこの世界は、グローバル化が進んだことで多様につながりを見せています。目次の一つ「僕らがスナック菓子を食べるとスマトラゾウが絶滅する？」のように、意外なつながりがあることも。

この本は、南北問題、経済格差などを、私たちの身近なことに落とし込んでまとめられ、世界の仕組みを理解し、考えるきっかけをくれます。これからの私たち、そして世界の未来はどうなっていくのでしょうか。考えながら読んでみたい一冊です。



NHK出版

タイムライダーズ1

ときは、2040年代。タイムトラベルが可能となり、人の野望が世界の歴史を変えてしまう時代。時代も場所も違うところから、死ぬ間際にスカウトされた少年少女が集められ、タイムライダーズが結成されました。時空を超えて起きる問題を阻止するのが、タイムライダーズの役割です。

第1巻では、ヒトラーがタイムトラベルを悪用した歴史を修正するために戦います。正しい歴史を守り、希望ある未来をつくるため、壮大な時間の旅が始まります。



小学館

■休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日

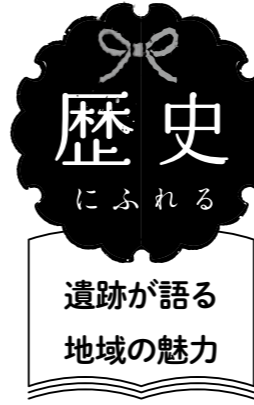
○お話し：5月13日 午前10時30分から

図書館のホームページでは、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。



▲土器や石器、貝がらが散らばる 平三坊貝塚(牛渡)

今回は、東京から本市に移住した市民学芸員の福原孝子さんが、自身の視点から見た霞ヶ浦沿岸地域の魅力についてご紹介します。

「住みやすさ」への疑問

移住から18年が経過しました。「ここは、なんと豊かで住みやすい土地なのだろう」と日々実感しています。それと同時に、「この実感の根底には何があるのだろう」という疑問が湧き、この地のことを知りたくなりました。

そのような時に歴史博物館の歴史講座を受講し、知られざる茨城県やかすみぐうら市の歴史とその魅力にふれ、感動を覚えたのです。

遺跡が語るかつての繁栄

茨城県は北方と南方の自然環境が重なり合う地点で、果物はほぼ何でも作られており、野菜は一年中青物が揃います。暖流と寒流がぶつかる海からは、種類豊富な海産物が水揚げされています。

気候風土に恵まれたこの地について、1300年前の『常陸国風土記』では「常世の国」つまり理想郷であると表現しているのだそうです。

また、日本における塩づくりの発祥が、縄文時代の霞ヶ浦沿岸地域であることにも驚きました。そして、2000年前まで人口密度が最も高かったのが茨城県であることを、遺跡の数が物語っているのだと知りました。さらには、県内で遺跡の数が最も多い市町村がかすみぐうら市である事実に、誇らしい気持ちになりました。「都道府県魅力度ランキング」で茨城県が最下位の常連であることに納得がいっていませんでした。心が晴れました。

とはいえ、一部が過疎地域に指定された本市には、空き家も目立っています。未来ある若者が、都会で心身共に疲弊する姿を見ると、移住の先輩として「こっちにおいて！」と叫びたい気持ちになります。

☎ 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 「ウォーキング」のススメ

ウォーキングは、有酸素運動の代表格で、交感神経と副交感神経のバランスを整え、心身をリラックスさせる効果があります。週に3・4日、1日に5,000歩(うち7.5分間は速歩き)のウォーキングをすることで、「加齢による心身の活力の虚弱」防止に加えて認知症や心疾患、脳卒中などの命に関わる病気も防ぐことが期待できます。また、要介護リスクが10分の1以下に、つまり一生涯自立した生活を送れる可能性が10倍以上になることが実証されています。速歩きのペースは

年齢や体力によっても変わりますが、歩きながらなんとか会話ができる程度がおすすです。

「1日5,000歩」と聞くと抵抗感を感じますが、日常的な家の中の生活だけで1日に平均2,000～4,000歩程度歩いています。普段の生活に約1kmの外出(2,000歩に相当)を加えることで、5,000歩の達成に近づくことができます。爽やかな風を受けてウォーキングを楽しんでみませんか。

(参考) スポーツ庁 Web 広報マガジン 「数字で見る！たった「10」分プラスで病気が防げる？」など

ウォーキングのポイント

- 目線 少し遠く、10mくらい先を見るように
- 肩・腕 肩の力を抜き、腕は90度に曲げてリズムよく振る
- 歩幅 1歩の目安(身長-100cm)
- 姿勢 胸を張って背筋を伸ばす
- 足の運び かかとから着地し、後方に爪先で蹴り出す



「総合型地域スポーツクラブ」に参加しませんか？詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

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	

☎ 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 天蓋となりたる桜しだけけり	桜井愛子
城跡の築市楽座桜咲く	桜井筑蛙
六地藏桜ふぶきに目を細め	中島暉子
合格の電話待ちをり花の昼	萩原初枝
花冷や墓石に注ぐカップ酒	福田妙子
紫陽花俳句会 初蝶の舞ひを見るときはうれしかり	久保庭悦子
我庭をお尻ふり振り小綾鶏や	島田和子
川霧や利根をなぞりて海に発つ	田能幸雄
春の草思わぬ隙間花乱る	原田佳代子
出島短歌会(霞ヶ浦中学校生徒作品) 地震来る人はかくれて猫逃げる猫のモットー逃げるが勝ち	石井美衣
寺の鐘いきなり帰る子供たち楽しい時も一瞬にして	岡田雨亭
音楽室僕のセンスが爆発だピリつく教室先生ガチギレ	金子侑生
目が合ってあいさつされたしかえすと目線がずれた後ろの人か	岸下麻綾
ワクチンは待つのもだるいし後もだるいし後にもだるいし三回目	根本蒼太
投稿作品 児らにそうマザー牧場のフォト襷せゆくも菜の花をよぐなだりに今日も	中島良平
梅花咲く季はめぐれども伴侶遊歩みは重き日々の足どり	石塚清
タンポポは黄色い花を光らせて地上に低く風には負けぬ	矢口哲雄
朝明の雲の変化や風の音陽気に誘われ春野菜まく	沽野はつ子
懸命に咲けし老木白梅に春告げ鳥のさえずり何処	岡田よう子
早苗窓里山映す組写真緑増す先見える黄金色田	藤澤無風
咲きかけがいい塩梅のチューリップ	中村耕二
さしあふぐかほにひとひら花行脚	兼西清治
氷上の王者舞ふドームのうねり	竹村啓子
墓掃除花粉まどふて五時の鐘	関和代

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。5月2日☎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。