

October

マークデザイン 加藤昌男



本の森

10月号



篠山市立中央図書館通信 No. 160

2018年 10月1日 発行

今月の特集

この秋あなたは
アウトドア派？インドア派？

秋の爽やかな候となりました。

10月3日は、と（10）さん（3）の語呂合せで「登山の日」と制定されているそうです。

さて今月の特集は、アウトドア派・インドア派それぞれの方に向けた本を集めてみました。スポーツ、登山、サイクリング、神社・仏閣巡り、料理、手芸、音楽、美術、etc…。気になった本はぜひ気軽に開いてみてくださいね。この秋、新しい趣味が見つかるかもしれません。

『バテない体をつくる登山食』

大森義彦 監修 誠文堂新光社 786.13 円

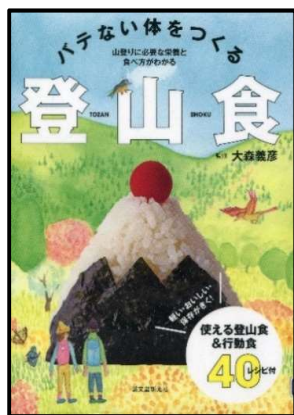


一時期には「山ガール」（ファッショナブルなアウトドア用衣料を身に着けて登山する若い女性）という言葉も流行し、老若男女が楽しめることで人気の登山。

この本は「食」がテーマとなり“山ではなぜお腹が減るのが早いのか”という疑問の回答からはじまり、登山に必要な栄養と登山にふさわしい食事など「山と食」について学べます。また、「軽い・おいしい・保存がきく！使える登山食&行動食 40 レシピ」や、「バテない食べ方」「バテない飲み方」など、初心者でも実践できそうな内容が紹介されています。

他にも持参した食材の腐敗を防ぐ方法や、山の恵みである山菜やきのこ狩りの準備・探し方・見分け方・食べ方なども、詳しく記載されていて、登山家必携の一冊といえるかもしれません。

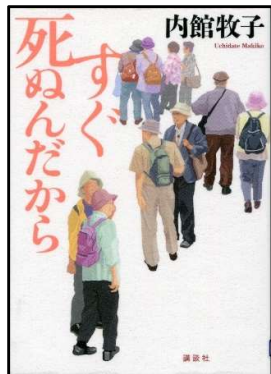
色鮮やかな紅葉へと徐々に衣替えを始める山々。「登山の日」をきっかけに、「山登り」はいかがですか？
(永井)



文学の棚から

『すぐ死ぬんだから』

内館 牧子 著 新潮社 Fウチ



忍ハナは、シニア向け雑誌の読者モデルとして写真を掲載されるなど自他共に認めるファッションブルな78歳。50代からウィッグをつけたり、ネイルやエステに通い、自分磨きが目覚めました。「ハナと結婚して幸せだ」というのが口癖の夫・岩造とは、おしどり夫婦として近所でも評判でしたが、ある日、岩造は急逝してしまいます。立ち直りを目指し、夫の遺品整理を始めると、謎めいた夫の行動が明らかになり、自分の知らない夫の人生があった事が判明します。

人生100年時代に突入し、リタイヤ後の人生の方が長くなり、老後をどう生きるかが問われる昨今です。「どうせすぐ死ぬんだから」とぼやいても、すぐに死ねないのが現実。それなら、生き生きと充実した人生を過ごした方が得でしょう。

ハナは、ナチュラルが一番といって自分に構わないのは、セルフネグレクト（意欲を喪失し、自己の健康や安全を失くすこと）であり、自身は品格ある老人でいたいと願います。そして“「情」と「誠」が楽にする”と言って、全てのことを赦せる仏の境地にたどり着きます。人生の土俵際で持ちこたえるハナを心から応援したいものです。（小土井）

『海へ還る 海洋散骨の手引き』

村田 ますみ 編 啓文社 385.6ウ



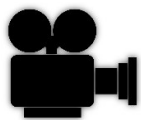
一般書の棚から

終活の時代といわれる現在、葬儀の形も様変わりしつつあります。生前葬、家族葬、直葬。またお骨の行き先として「永代供養墓」の埋葬方法にもバリエーションが増えています。個人墓、塚、屋内納骨堂形式、コンピューター制御の可動収納型、樹木葬、宇宙葬そして散骨。いずれも、後継者がいなくなり無縁墓になるのを防ぐために時代に合わせて進化しているようです。

本書では、まだまだ世に詳しく知られていない海洋散骨について編者の他に4人の実務者の寄稿を加え、法的、行政的、宗教的、実務的な見解から専門的な内容も記され、手順やマナーなども含めた海での散骨のすべてが語られています。そこには、散骨といえども日本人ならではの“葬儀”に対する思いがあり、決して安易な気持ちで臨むものではなく、ましてや秩序を欠いた見解で行うものではないと確信させられる現実があります。

終活という言葉が世に出て10年目。生前整理はもとより死後のわが身(?)にも選択の余地がありそうです。（酒井）





映画上映会のお知らせ



「アバター」

2009年・アメリカ 162分・吹き替え

■監督 ジェームズ・キャメロン

■出演 サム・ワーシントン 他

■日時 10月12日(金) 14:00~16:45

10月13日(土) 15:00~17:45

■場所 中央図書館 視聴覚ホール

入場無料

申し込み不要



図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 休館日	3	4 親子ふれあい スペース開放 (図書コーナー)	5	6
7	8 図書コーナー 休館日	9 休館日	10 篠山だけ 図書館の日	11 親子ふれあい スペース開放 (図書コーナー)	12 映画上映会	13 映画上映会
14	15 休館日	16	17	18 親子ふれあい スペース開放 (図書コーナー)	19	20
中央図書館秋期企画展		10/3(水)~10/30(火)				
21	22 休館日	23	24	25 親子ふれあい スペース開放 (図書コーナー)	26	27
28	29 休館日	30	31 休館日			

イベント

秋期企画展

「市民活動展」の開催について

篠山市では、ボランティア団体、NPO法人、各種サークルなど、地域づくりに取り組む様々な市民団体、グループが活動されています。

こうした活動を市民の皆様にご覧いただく「市民活動」をテーマに企画展を開催します。

環境やスポーツ、文化や福祉などの分野で活躍する団体を中心に、その活動を展示パネルなどで紹介します。

場所：中央図書館 展示ホール

期間：10月3日（水）～10月30日（火）

【出展団体】

NPO法人生命の貯蓄体操普及会篠山支部
おとわの森子育てママフィールド petit pri
丹波相撲甚句会
袋背負いの会 篠山子ども未来塾
みんなで減災し隊！
うまい会 男の腕まくり
人と夢をつなげ隊
能・茶道伝承会



広場

秋と言えば「食欲の秋」。何を食べてもおいしくて、毎年ウェイトオーバー気味！という人も多いかもしれませんね。篠山市では、10月5日に丹波黒枝豆が解禁となり、市内は丹波黒枝豆に丹波栗、丹波山の芋や丹波松茸と味覚にあふれ、味まつりや味覚まつりなどで賑わいを見せます。

中央図書館には料理に関する本がたくさんありますので、本のレシピを参考にして秋の味覚を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか？

「食欲の秋を」を存分に楽しみましょう！

中央図書館 中井慎太郎

HIROBA

■篠山市民センター図書コーナー（篠山市黒岡 191）TEL 079-552-0394

開館時間 10:00～18:00（日曜日は 17:00 まで）

※職員は 12:00～15:00（土日は 13:00～15:00）の間、駐在

