

図書館だより

中央図書館 ☎258-6464
火～金 10:00～19:00 土日 10:00～18:00
竹間沢分館 ☎274-1722
火～日 11:00～18:00



1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 (休)	2 (休)	3 (休)
4 (休)	5 (休)	6 (休)	7	8	9	10
11	12 (休)	13 (休)	14	15	16 (休)	17 ☆
18	19 (休)	20	21	22 ◆	23	24 ♥
25	26 (休)	27 (休)	28	29	30	31

〈中央図書館〉
ぐりぐらタイム
ぐりぐらタイム (絵本・紙芝居・手遊び・本の紹介)
第1・3金曜日 11:00～11:15 1・2歳～
11:20～11:40 3歳～
第2・4火曜日 16:00～16:30 4～8歳
♥とじょかん・くらぶ一会員制一
(講師の読み聞かせと司書のブックトーク)
10:10～11:00 1・2年生
11:10～12:00 3～6年生

☆新春おはなし会一申込み受付中一
10:00～10:50 1・2年生 40人
11:00～12:00 3～6年生 40人
※昔話や、ゆかいなお話、紙芝居など。
※電話でも申し込みます。

〈竹間沢分館〉
ぐりぐらタイム
(絵本・紙芝居など/第4火曜日)
11:00～11:30 1歳～4歳
◆スイミーおはなし会 (読み聞かせとブックトーク/第4木曜日)
16:00～16:30 4歳～小学生



【児童書】「十二支の動物たち」
高島純 (作)
教育画劇 二〇〇六年十月発行
請求記号 TEグリーン
「窮鼠、猫を噛む」「食べてすぐ寝ると牛になる」など、十二支の動物が登場することわざをユーモラスでセンス溢れるイラストで紹介する絵本。大いに笑ってお楽しみください。



【一般書】「十二支の動物たち」
石島芳郎著
東京農業大学出版会 二〇〇六年八月発行 請求記号 480イシ
十二支の動物たちの素顔、人との係わり、歴史など。今年の干支「丑」では、「ウシ」のつく動植物名やことわざ、言い伝えが多数あることや、珍しい品種が紹介され興味深い。



【児童書】「十二支のはじまり」
谷真介文 赤坂三好絵
佼成出版社 一九九〇年発行
請求記号 EJJ
神様が年の暮れに動物たちを集め、「元旦の朝、御殿に新年の挨拶に来た動物のうち先着十二番までをその年の王様にしてやる」と言ったという、十二支の由来を語る昔話絵本。



【児童書】「きみはなにじじい? (たくさんのふしぎ傑作集)」
加納信雄文 U.G. サトー絵
福音館書店 一九九八年四月発行
請求記号 148カ
子どもの頃、「君は何じじい?」と聞かれ、干支って何だろうと思ったことはありませんか? 東洋独特の「干支」がどんな風にも生まれたかなどをわかりやすく解説。親子でぜひ!

図書館の本棚より「十二支の本」特設コーナーで展示中

健康スポーツライフ

今日は、『運動と血管』の関係についてご紹介します。

《運動と血管》

最近では『血管年齢が高い』という表現をするほど血管と健康の関係が取り上げられています。血管が硬く、もろくなる事を動脈硬化と言いますが、動脈硬化はなぜ恐れられているのかご存知ですか? 日本人の死因2位が心疾患、3位が脳血管疾患ですが、どちらの病気もその原因を調べると動脈硬化が背景になるケースが多くあるそうです。

《チャレンジアロ》



日曜日 10:00～11:00 担当: 山岸涼子
このクラスはエアロビクスの強度・難易度をアップさせたクラスです。汗をたくさんかきたい、脂肪燃焼したい、ストレス解消したい方におすすめです。挑戦してみたいいかがですか?

このコーナーでは「スポーツと健康」をテーマに、様々な役立つ情報をみなさんにお届けします。

問い合わせ スポーツ振興課 (総合体育館内)
☎258-0311

動脈硬化の原因の一つが運動不足であり、裏を返せば動脈硬化予防の一つが運動なのです。

血管に対して良い運動とはウォーキングや自転車こぎ等の有酸素運動、他には重力の関係で下に溜まってしまう血液を上を押し上げ、血液をスムーズに循環させる下半身の筋肉増加がおススメです。定期的にフィットネスルームで汗を流し、動脈硬化予防を心掛けましょう。

フィットネスルームにはバイク、ランニングマシン、ウェーブ、シンクロといった4種類の有酸素運動マシンと写真の様なスタジオレッスンがあります。



教育トピックス

「いい歯の日 (11月8日)」にちなみ、第55回学校歯科コンクールが実施されました。入間東部学校保健地区審査会で、三芳小学校・唐沢小学校・竹間沢小学校が、優秀校として表彰を受け、埼玉県コンクールに推薦されました。さらに、唐沢小学校は県の審査会でも優良校に選ばれました。
町では、昨年度より生涯を通じて健康な生活を送るための基礎を身に付けることをねらいとして、歯科衛生士による歯みがき指導を、小学校4年生と中学校1年生を対象に行っています。
また、児童を対象にカラーテストや夏休みや冬休みの長期休業を利用した「歯みがきカレンダー」への記録など、家庭と連携した歯みがき指導も積極的に取り入れています。各小中学校では保健委員会による、むし歯予防啓発のためのポスターづくりやショット保健学習指導など工夫ある取組を行っています。
その成果が少しずつ現れ、町内の児童生徒一人あたりのむし歯の



保有率が最近4年間で0.5本(0.8本から0.1本)0.3本の程度に減ってきています。むし歯の治癒率も90%前後(9月現在)と良くなっています。それが、本年度のコンクールでの優秀な成績に結びついたものと思われます。歯には3つの働きがあると知られています。1つ目は「物を噛むため」です。その他に「発音を助ける」、「顔のかたちを整える」といった働きもあります。むし歯を放っておくと、治療も長引き、食べ物が良く噛めず、消化が不十分になるだけでなく、噛み合わせや歯並びも悪くなり、さらに発音が悪くなったり、顔のかたちにも影響してきます。むし歯をつくらないことも大切ですが、早めの治療を心掛け、むし歯のないきれいな歯で、美しい笑顔に溢れた健康的な生活が生きる力を育むのです。

きれいな歯・健康な歯はすてきな笑顔のもと!

三芳の文化財

第20回 竹間沢の背負い梯子
～歴史民俗資料館企画展から～

前回紹介したように、竹間沢では、昭和四五年(一九七〇)まで稲作が行われていました。日本全国で行われている稲作の道具は何処でも同じようなものが使用されているように思われがちです。

しかし、よく見ると、その地域や土地柄によって特長のある民具が残されているのです。民具に見られる地域の特長は、三芳町という狭い範囲の中にも現れます。

背負い梯子の地域性を見てみましょう。刈り取られ、田んぼに干して乾燥させた稲束は通常、荷車に乗せて運ばれます。しかし、竹間沢の集落は、台地の上に存在することから、稲束を我が家に運び込むためには急な坂道を登らなければなりません。

稲束を満載した荷車が急坂を登るのは容易なことではなく、坂道にさしかかった荷車を家族総出で押し上げる光景が、しばしば見られたといえます。
そのため、坂道の稲束運びには、背負い梯子が利用されるこ



すでに使われなくなった、一見ガラクタのように思われる民具ですが、地域の暮らしや文化を今に伝える貴重な語り部です。大切に保存し、後世に伝えていくことが今の我々に課せられた使命なのではないでしょうか。

一竹間沢で使われた背負い梯子(極めて長く、急坂を大量の稲束を積んで運んだ)この背負い梯子は、少し細い杉の丸太を真ん中から縦に切り分け、梯子の額にして使います。杉は軽く、真っ直ぐに成長するので使いやすいと言います。背当ての部分には藁縄が巻かれ背中への負担を防いだ。