



ブック戦隊
ヨムンジャー

<https://library.town.yakage.okayama.jp/>

午後の小噺×朝一落語スピノフ

午後のおやつ寄席

日時：9月15日(日)

14時半会場 15時開演

場所：やかげ文化センターリハーサル室

出演：浪漫亭不良雲・立命亭雷都・
花の家ふうこ・櫻鶯亭家蝶(午後的小噺)
車家化狐。

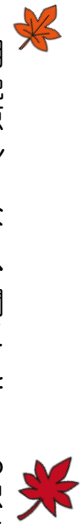


9月7日(土)、開催予定の朝一落語は、
中止になりました。

朝晩涼しくなり、聞こえてくる虫たちの鳴き声に、秋のおとずれを感じます。気候がよくなると読書もはかどりますよね。

読書推進運動協議会では、「敬老の日におすすめる本」を選定し、パンフレットにまとめています。新しく図書館に入った本もありますので、チェックして、本を選び手がかりにしてください。

お散歩のついでに、図書館にも足をお運びください。お待ちしております！



秋の夜空

今年の中秋の名月は、9月13日(金)です(国立天文台ホームページより)。中秋の名月は、最もきれいに月が見える日といわれています。秋の月が一番きれいだとされる理由は、気温の低下にともなう、空の透明度が高くなることにより、澄んだ星空に出会いやすくなるからです。また、定期的に降る雨により、上空の細かいちりが吹き飛ばされ、一層澄んだ夜空になるからです。星空観察に出かける際は、秋の昼間は暖かい日も多いですが、夜になると冷え込むので、防寒対策をしっかりとしましょう。

さて、天気が悪い日でも満点の星空を楽しむことができる場所が、プラネタリウムです。最近では、様々な趣向を凝らしたプログラムを上映しているところもあります。岡山県では、10月31日(木)までの間、『天文王国おかやま』星めぐりスタンプラリーを実施中です。岡山天文台(浅口市)や美星天文台(井原市)矢掛屋など、対象8施設を巡り、集めたスタンプの数(4個以上に)に応じて、景品に応募ができます。

大人になると、行く機会が少なくなる天文台。この機会に訪ねてみてはいかがでしょうかでしょう。

参考ホームページ「月探査情報ステーション」
書籍『望遠鏡・双眼鏡で楽しむ星空』ナツメ社、
『星のきほん』誠文堂新光社

冷え性改善のワザ

冷え性改善の方法として、「交感神経をゆるめる」ことが効果的です。冷たい手を暖かい太ももに置くと、「手が温かい」という安心感から交感神経の緊張が解け、全身が温まってきます。

交感神経をゆるめる方法

- ① 背筋を伸ばしていすに腰掛け、楽な姿勢をとる
 - ② 手を太ももにのせて、目を閉じる
 - ③ 「気持ちが悪くなるまで」「両腕が重たい」「両脚が重たい」「両腕が温かい」「両脚が温かい」という言葉を心の中で繰り返し唱える。
- これを1日5分程度、1日3回を目標に行います。

参考『NHKガッテン!』よりぬき新常識『NHK出版』

ろくむし

矢掛に伝わる昔のあそび⑤

数人が集まり二組にわかれ、一組が攻め、一組が守りになる。20メートル前後に2つ円を書く。攻めのチームが投げる(テニス)ボールを一人ずつ、手で打ち次の円まで走る。打ったボールを拾われて、ボールを身体に当てられると、アウトとなる。円と円の間を六往復した人が出ると新たに攻めることができる。六往復した人がいなくなると攻守が変わる。

参考『矢掛における遊びの色々』
矢掛町教育委員会



どっかつカレンダー

長月

【見 る】中秋の名月、彼岸花、赤蜻蛉、コスモス
 【香 る】待宵草、柘榴(さくし)、無花果(いちじく)
 【味わう】戻り鱈、栗、梨、秋鮭

参考:『12か月のきまりごと歳時記』



日	月	火	水	木	金	土
1	休館日 2	3	4	5	6	7
マテ茶の日 古来の迷信と残酷な現実 『アンデスのリウーマ』 マリオ・バルカス=ヨサ / (著) 岩波書店 963バ	宝くじの日 宝くじで3億円を当てた 司書・一男の冒険 『億男』 川村 元気 / 著 マガジンハウス F力	ベッドの日 『薬を使わずにぐっすり眠る方法』 大谷 憲 / 著 日東書院本社 498.3才	クラシック音楽の日 地域主催者はかく語りき 『クラシックコンサートをつくる。つづける。』 平井 満 / 共著 水曜社 760.6ヒ	石炭の日 『山本作兵衛と炭鉱(ヤマ)の記録』 コロナ・ブックス編集部 / 編 平凡社 567.0ヤ	黒豆の日 豆を使ったおいしいレシピ 『毎日おいしい豆レシピ』 堤 人美 / 著 学研プラス 596.3ツ	CMソングの日 『寺西恵里子の広告チラシでつくるインテリア小物』 寺西 恵里子 / 著 主婦と生活社 754.9テ
8	休館日 9	10	11	12	PICK UP! 13	14
国際識字デー スペイン語奮闘記 『60歳からの外国語修行』 青山 南 / 著 岩波書店 860.4ア	温泉の日 「城の崎にて」など 志賀直哉 『現代日本文学大系 34』 筑摩書房 918.6ゲ34	屋外広告の日 隠された街の表情 『岡山おもしろウォッチング』 おかもと路上観察学会 / 編 日本文教出版 K291.7才	警察相談の日 神倉駅前交番 狩野雷太の推理 『偽りの春』 降田 天 / 著 KADOKAWA Fフ	宇宙の日 人類は頭上の世界をどう描いてきたのか 『天空の地図』 アン・ルーニー / 著 日経ナショナルジオグラフィック社 440.2ル	世界法の日 憲法入門書「檻の中のライオン」をもとにした絵本 『おりとライオン』 椋 大樹 / 作 かもがわ出版 E才	グリーンデー 『おいしい彩り野菜のつくりかた』 農山漁村文化協会 / 編 農山漁村文化協会 626才
15	16	休館日 17	18	19	20	21
老人の日 その行動には理由がある 『まんがでわかる老人』 吉田 勝明 / 監修 カンゼン 367.7マ	マッチの日 童話に学ぶ 『少女のマッチはなぜ売れなかったのか?』 グロリア・ギルバート・メヤー / 著 デイスカヴァリー・トゥエンティワン 336メ	イタリア料理の日 好評イタリアンレシピ 『私のイタリアンごはん』 栗原 はるみ / 著 扶桑社 596.2ク	かわいれ大根の日 プランターや鉢で育てる 『野菜ガーデニングBook』 オレンジページ 626.9ヤ	苗字の日 名前の仕組みやこめられた意味 『世界の名前』 岩波書店辞典編集部 / 編 岩波書店 288.1セ	空の日 哺乳類が空を飛んだ理由 『コウモリの謎』 大沢 啓子 / 著 誠文堂新光社 489.4才	国際平和デー 緊急提言 『日本人のための平和論』 ヨハン・ガルトウング / 著 ダイヤモンド社 319.8ガ
22	PICK UP! 23	休館日 24	25	26	27	28
禁煙の日 せき・たん・息切れ 『肺の生活習慣病COPD』 木田 厚瑞 / 総監修 日本放送出版協会 493.3ハ	テニスの日 『ジョコビッチの生まれ変わる食事』 ハク・ジョコビッチ / 著 三五館 783.5ジ	畳の日 畳のお手入れの仕方 『よみがえれ! イグサ』 船瀬 俊介 / 著 築地書館 583.9フ	骨董の日 『開運! なんでも鑑定団』の十五年 中島 誠之助 / 著 平凡社 756.8ナ	'くつろぎ'の日 疲れをとる方法など 『働き女子の不調ケア&リラックス大全』 日経BP社 495ハ	世界観光の日 人口減少時代の魅力ある地域づくりのあり方 『熱海の奇跡』 市来 広一郎 / 著 東洋経済新報社 689.4イ	パソコンの日 『コンピュータサイエンス図鑑』 クレール・クイクリー / 著 創元社 007.6ク
29	休館日 30	<h3>時を奏でるヴァルトウオーズ</h3> <p>日にち: 2019年10月20日(日) ~日頃の名手が矢掛に集う~ 14時開演 13時30分開場 一般3,000円 高校生以下1,500円 やかげ文化センターホール チケットは好評発売中です!</p>				
クリーニングの日 心を楽しく豊かに 『ドイツ流シンプル掃除学』 沖 幸子 / 著 PHP研究所 597.9才	国際翻訳デー 『昭和の翻訳出版事件簿』 宮田 昇 / 著 創元社 021.2ミ					



『おりとライオン』 9月13日は世界法の日
 権力を憲法で縛る立憲主義を、「ライオン=国家権力」「檻=憲法」のたとえ話で解説した憲法入門書「檻の中のライオン」をもとにした絵本。

『ジョコビッチの生まれ変わる食事』 9月23日はテニスの日
 「食事に関するルール」「誰でもできるフィットネスプラン」など、テニス界の絶対王者ジョコビッチが「人生好転・肉体改造のための設計図」を語る。