

謹賀新年

あけましておめでとうございます
今年よろしくお祈りします

長いような短いような冬休み。みなさんはいかがお過ごしでしたか？ クリスマスもお正月も忙しくて、くりする時間がひとつもなかったという人も少なくないと思います。

さあ、つい先日そんな冬休みも明けた訳ですが...。2年生は修学旅行、3年生はセンター試験と大きな行事が続きます。みなさん張り切っていきましょう!!

新着図書

①「フィッシュストーリー」
伊坂幸太郎
売れないロックバンドの最後のテープに記録された言葉が世界を救う!!

他、「サクリファイス」ポテチなど、変幻自在の筆致で繰り出される中篇四連打、読み応えある作品集!!

2年図書委員

米田真帆 中井和佳奈
大木虎之介
谷口果実 長坂知佳

②「オーデュボンの手紙」
伊坂幸太郎 デビュー作
伊坂が自覚めく居たのは、不思議な島「荻島」。外界と遮断されたその島には、様々な人間ばかり住んでいた。未来を見通すカをもつかかし、餓死がある日殺された。果たして犯人は？ 荻島で何が起っていたのか？
そして、島に足りない何かをわかったとき、あなたには、その構築力に驚きます。

伊坂幸太郎の本
▲「PK」
▲「チルドレン」
▲「砂漠」
▲「バイバイ、ブラックバード」
▲「ゴールデンランバー」
▲「SOSの猿」
▲「陽気なギャングが地球を回す」
他にもいっぱいありはがし

＝ 裏面もあります ＝

睦月

1月を睦月と呼ぶのは、正月を迎えられたことを家族・親類が仲睦まじく喜び合うから、とも言われます。一方で1月は「初春」とも呼ばれます。明治の改暦までは新年と立春がほぼ同時期だった名残です。寒さの中にも梅がほころび始め、春に向けて希望が膨みます。

1月7日は何の日!? ← 五節句のひとつ

そう、大昔の節句。七草粥を食べる日です!!
正月七日の朝に七草粥を食べることで無病息災を祈るのです。お粥に入れる七草にはこんな効能があります。

- セリ 香りは食をそそりミネラルが豊富
- ナズナ 肝臓病や高血圧を予防するのに効果的
- ゴギョウ にんげく質豊富でせきや痰を取り除く
- ハコベラ はれや痛みを効く、食べやすい野菜
- ホトケグサ 高血圧に効果があるモク科の植物
- スズナ 成人病予防や便秘にもよく効く
- スズシロ 大根は胃腸に優しく二日酔いに効果あり。

七草粥を食べ、1年間健康に過ごしましょう!!

春の七草

- ①セリ 消化促進
- ②ナズナ 内臓の働きを助ける
- ③ゴギョウ 咳に効く
- ④ハコベラ 利尿作用
- ⑤ホトケグサ 歯痛緩和
- ⑥スズナ 消化助成
- ⑦スズシロ 胃腸、神経痛に効果的

※昔の人は、よく煮ることをおられます。

申年について

干支は中国で使われていた農業用の暦でカレンダーの役割を担っていました。それが江戸時代の日本に伝わり、一般庶民でもわかりやすいように十二支に動物があてはめられ、十二支が広まりました。
この当りあて方は身近な動物をあてはめ、庶民に広めやすくするためにした。またあてはめられた動物たちにも意味があり、今年の干支「申」には、山の王者であり、神でもある猿が利口の象徴としてあてはめられたようです。
猿のことわざなどは良い意味のものがありますが、申年の「申」には「びる」や「病」や「厄」が「出る」といういわれもあり、縁起の良い意味があります。猿という言葉から悪いイメージを抱かないように...

疲れた時に効くリラックス方法

- ① じっと見つめる。頭の中が爆発している時
入を見つめるのではなく、壁など何もないところをじっと見つめよう。頭の中が無くなるまでいい感じ。
- ② ハンドマッサージ。光などに疲れた時
いろいろなツボがある手をマッサージすることで全身がリラックスできる。また、もんだりに、たりあるだけリンパの流れもよくなり脳もリフレッシュ! クリーム等を使うとなおよい。爪の下には神経がある爪を押しやるだけでも。
- ③ 息を吸って吐く。ストレスや不安を軽減!
深呼吸は血圧を正常にし、脳をリラックスさせる働きがあります。
http://www.lifetacker.jp/2015/10/151023madiagane_categlabe.html 参照

疲れに効く飲み物編

ココア
プロ菌を殺し、健康な体に。ストレスの軽減にもなるので、ストレスの多い人にオススメ。
ホットミルク
睡眠を促進するので、目覚めをスッキリさせる。

☆私は先日、豊岡市の「アイデア創出ワークショップ」に参加しました。その時に思ったこと、感じたことを、みなさんに少しご紹介したいと思います。

A. ズバリ、注目すべきは「地方創生」という言葉です。今の社会では地方自治となり、住民に
 が自分の住む地域を守り、運営していく力がとられています。そこで、地方が抱える課題の
 中でも「人口減少」と「若者定住」に重点を置き、それらを改善するために豊岡市が立ちあげ、
 開催されました。

Q. 誰が何をしているのか。

A. 豊岡愛を持ち、有志の人たちから、職業や活躍されているジャンル、年齢を問わず参加されています。そして、豊岡に特任された方にインタビューなどのフィールドワークを行ったり、そこで得た情報をもとに、自分の意見を出し合い、「価値発見ワークショップ」が開かれました。それらを引継ぎ、多くの「アイデア創出ワークショップ」が開催され、先述述べた「課題の打開策」となる企画がいくつも「創出」されました。

※この会に参加して心に残った言葉があります。私の感想を添えておなじんにお伝えします。

① 私たちは、圧倒的に不利な立場に立たされています。——しかしこのプロジェクトに参画して下さった皆さんを見て、そこに希望が見えていることも確かです。”(中井市長)

→ この言葉を聞いて、私は改めて、鹽岡市の人口減少の深刻さと、その打開策を見い出すことの難しさをつまづけられました。人口減少（決して他人事などではない）ではありません。しかし、同時に私たちにそれを打破できる可能性があることも感じました。

②“空き家の有効利用”と“ママ友の力”(会ひ挙げられた企画より)

→ 今回私が特に興味を持った企画は2つありました。空き家と市民へのオープンスペースにリフォームし、学生の学習スペースに使うという点では、多目的かつ有効的に利用できるようにする企画。豊岡に移住を考えている家族の「お母さん」と、既に豊岡在住の「お母さん」が「グループ」と組んで「ママ友」となり、豊岡の環境やノウハウを教えて、移住の不安を和らげ、地域になじむための支援を行う、という企画です。どちらも現実的で企画の内容も濃く、素晴らしいものでした。

③「この現状(豊岡の人口減少)を、どれくらいの方が、どれ程リアルに感じてくれているのか。」

→ ー、王にこの一言に尽さると思います。"今"ににいて私たちが現状を理解しきれないこと(非常に危ないこと)を感じました…。私たちは1つまでも傍観者でいてはいけません。



(※ このコーナーのカットは菅村さん本人です。)

確かに、豊岡に無くて、都市にはあるものはたくさんあるのかもしれない。しかし、豊岡に（ないものもあり、それを外へアピールして頑張っている方もたくさんいらっしゃる。）

還る郷里がたふたふて(ま)ふんで、これ程寂しいことがあるでしょうか。

ここは紛れもない、私たちに郷里“豊岡”であり、私たちにここに生きる住民である。

一人一人、豊岡(郷里)に大切に想う気持ちを大切に丁寧に伝えて改めさせていただきます。

このプロジェクトに参加できて良かったです。ありがとうございました！

菅村真央(2-1)

ビグリオバトル
1/20(日)に三宮にて
県大会が行われました。

「ずるいえいこ」 2-5H (長坂知佳)

みなさん、英語を喋れるようになりますか? ああ、いいえ、たぶんありませんか? ああ、いいえ、そんな人、勉強するのは「すういゑいこ」という一冊です。英語を話す上で大切なのは、完璧を捨てること、って、ホント? 直訳を捨てること話せるようになりますか?

「捨てる」と、を中心に、「絶対に
ハードルをひくあるテクニックを教
えます！」
ぜひお手にとって頂きたい!!



「夜は短し歩けよ乙女」 2-2H — 仲野正春

大学生である黒髪の乙女、彼女
を取り巻く人々、そして京都を舞台に
巻き起る奇想天外な出来事の物語
語です。

個性豊かな登場人物、ユーモア
たっぷりな文章をお楽しみください。
読後に京都に行きたくなること
まちがいない!!

※ 本人、ご家族ともに「良い勉強になり、ありがとうございました」と、おっしゃっていました。

追伸…二人ともよい経験ができて着々本が女子きになりかけた

わかれどきなあー
コッコー
一度合
今何
生れ
イヤ
餅の
最後
二
あ
今ま
あ

新春

色紙展
豊岡市立

書道部

豊岡市立図書館
1/20 (4) 5/21 (4)

この時期にはなるといつも思ひます
言葉があります。それは
私の母はこの世の中苦しい悲しいこと
だらけだけれど、一生懸命に頑張っ
ていると、チヨコといいことがあつ
て、ホッとする。
人生はこの繰り返したかたどりにし
ていました。
もう直ぐセンター試験です。受験生は
今、ピリピリしていると思います。
今までの実力を発揮できるよう、
あせらず あわてず あきらめず
餅のようにねばり強く、平常心で、
最後の一秒まで立ち向かって下さい。
一二年生は来年、再来年です。
あせらず あきらめず あきらめず
コッコツと積み重ねて下さい。
一度急けてしまふと、立ち直りに、
今の何倍もの努力が必要ですよ。
生勉強は、何たりまじ。
イヤだと言わずに、**ヤルシカ**なのです。

あせらす
あわす
あきらす