

人と地域を結ぶ学びのネットワーク



ハーモニー

夏

生涯学習情報誌 No.5 令和3年夏号

令和3年 7月から10月までの事業開催予定

実施日	曜	事業名	開始時間	場所	対象	参加費
7月13日	火	太極拳入門講座	午前10時 ～正午	和束町体験 交流センター	3 町村在 住・在勤者	100円
7月17日	土	第9回古文書講座	午前10時 ～11時30分	和束町商工会 館研修室	和束町 在住者	無料
7月28日	水	木工教室 (カントリーラック)	午前9時～正午	笠置町 産業振興会館	3 町村在 住・在勤者	2,500円
7月30日	金	絵画教室	午前9時～ 11時30分	笠置町 産業振興会館	3 町村の 小学生	無料
8月6日	金	工作教室 (勾玉・ブーメランづくり)	午前10時 ～11時30分	和束小学校	3 町村の 小学生	300円
8月28日	土	邦庵流「石のはんこ塾」	午後1時～ 2時30分	和束町体験 交流センター	3 町村在 住・在勤者	1,100円
9月4日 5日	土 日	町史編さん室資料展示	午前9時 ～午後2時	和束町体験 交流センター	和束町 在住者	無料
9月10日	金	天体観測	午後7時30分 ～9時	南山城小学校	3 町村の 小学生	無料
9月15日	水	お裁縫体験教室 (リュックサック)	午後1時 ～4時	南山城村文化 会館	3 町村在 住・在勤者	2,000円 程度
9月29日	水	第10回古文書講座	午前10時 ～11時30分	和束町商工会 館研修室	和束町 在住者	無料
10月予定		着付け体験教室	未定	未定	3 町村在 住・在勤者	未定
10月30日	土	現地体験学習 「学ぼう和束の歴史」	午前9時 ～11時	和束町天満宮	和束町 在住者	無料

※各事業については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため今後の状況に応じて、変更、または中止になる場合があります。詳しくは連合HP、広報れんけい、またはお電話にてご確認ください。



※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、引き続き、3つの密（密閉・密集・密接）を避けるとともに、手洗いや人と人との距離の確保などの基本的な感染対策にご協力をお願いいたします。



申込・問合せ 相楽東部広域連合教育委員会生涯学習課 ☎ 0774-78-4335

図書室だより

このコーナーでは連合内の各図書室の取組や、おすすめ図書などを紹介します。

イベント・展示等お知らせ

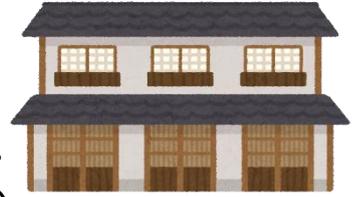
【 笠置町図書室 】（笠置町産業振興会館内）

★京都府立図書館貸出文庫のご案内

京都府立図書館より300冊の本を借用しています。是非、ご利用ください。

★7月おすすめ図書展示 空想旅行プラン応援図書本（京都特集）

- 『京都名建築で食べ歩き』 京都のすてきな建物でおいしいお食事を味わってみてはいかがですか。
- 『京町屋拝見』 京都の歴史ある町屋を愛でましょう。
- 『京都洋館ウォッチング』 和洋折衷の雰囲気味わってみては？



【 和束町体験交流センター図書室 】

★お化け・妖怪・怖いはなし👻（図書展示）

夏といえば何を思い出しますか？海水浴やお祭りと同じくらいに、肝試しや怖い話も連想する人もいるのではないのでしょうか。「怖いおはなし」って、ドキドキソワソワするけれどそれが楽しかったりもするものですよね。怖い話やお化け・妖怪などを扱った本を集めて展示しています。貸出もできますので、この夏の夜のお供を見つけにきてくださいね。

< 展示期間：2021年7月14日（水）～8月22日（日） >

【 南山城村図書室 】

★図書室システム更新のお知らせ

システム更新に伴い、下記期間中は休室予定です。

2021年8月23日（月）～8月31日（火）

（作業の進行状況により変更となることもあります）

詳しいご案内は広報「れんけい」8月号または9月号でお知らせいたします。

より便利に利用していただけるようしますので、システム更新後もどうぞ図書室をご活用ください。



『秋の読書週間』< 10月27日(水)～11月9日(火) >

★読書の秋！おすすめ図書（三町村のどの図書室からでも借りられます。カウンターへお尋ねください。）

- 『MR エム・アール』 日下部 羊 「患者ファーストのMR」vs「儲けしか頭にないMR」。注目を集める製薬会社のオモテとウラ。ビジネス小説の傑作、誕生！（南山城村）
- 『臨床の砦』 夏川 草介 命がけでコロナに立ち向かった小さな病院の知られざる記録。（南山城村）
- 『世界の猫はざっくり何匹？』 ロブ・イースタウェイ ビジネスでも、日常のひとコマでも、あらゆるシーンで役に立つ！数学のメダリストによる「フェルミ推定」の入門書。（和束町）

★特別貸出日

笠置町及び和束町の図書室では「秋の読書週間」期間中、それぞれ下記の閲覧日が貸出日になります。この機会にぜひご利用ください。

笠置町図書室：11月1日（月）・8日（月）

和束町図書室：10月28日（木）・4日（木）

読書感想文全国コンクール課題図書

対象学年	タイトル
小学校低学年	あなふさぎのジグモンタ
	そのときがくるくる
	みずをくむプリンセス
	どこからきたの？おべんとう
小学校中学年	わたしたちのカメムシずかん：やっかいものが宝ものになった話
	ゆりの木荘の子どもたち
	ぼくのあいぼうはカモノハシ
	カラスのいいぶん：人と生きることをえらんだ鳥
小学校高学年	エカシの森と子馬のポンコ
	サンドイッチクラブ
	おいで、アラスカ！
	オランウータンに会いたい
中学校	with you (ウィズ・ユー)
	アーニャは、きっと来る 評
	牧野富太郎：日本植物学の父
高等学校	水を縫う
	兄の名は、ジェシカ
	科学者になりたい君へ



<課題図書紹介>

※三町村内の図書室は相互協力をしていますので、借りたい本が近くの図書室にない場合は、カウンターまでお気軽にお問い合わせください。

『あなふさぎのジグモンタ』

とみながまい 作 / たかおゆうこ 絵

あなの数だけ思い出がある。小さなクモがつむぐ、やさしい物語。(低学年の部)

『カラスのいいぶん：人と生きることをえらんだ鳥』

嶋田泰子 作

知れば知るほど、カラスっておもしろい!! (中学年の部)

『ぼくのあいぼうはカモノハシ』

ミヒャエル・エングラール 作 / 杉原知子 絵

ドイツにすむ男の子ルフスは、動物園からにげだしたカモノハシにたのまれ、オーストラリアに帰るのを手伝うことに…。ゆかいな冒険物語。(中学年の部)



『おいで、アラスカ!』

アンナ・ウォルツ 作

親が管理する店を強盗に襲われ不安を抱えるパーケルは、子犬の頃に一緒に過ごしたアラスカが同じクラスでてんかんの症状に悩むスフェンの介助犬になっていることを知った。スフェンの態度に腹を立てたパーケルはアラスカを取り戻そうとして…。無理解から理解への物語。(高学年の部)



『アーニャは、きっと来る』

マイケル・モーパーゴ 作

第二次世界大戦中のフランスの山間部。羊飼いのジョーはユダヤ人の子どもたちの亡命に手を貸すことになった。村人たちが巻き込んだ大騒動の逃亡劇の行く末は…。戦争は誰にも幸せをもたらさない。(中学校の部)



「体内時計」は私たちが生活を維持していくために非常に大切であり、体内時計が狂うと様々な影響を及ぼします。今回は、生活リズムを整えるために必要不可欠ともいえる「体内時計」についてご紹介します。

体の中にある「体内時計」の仕組みと正しい生活リズム作りについて



生物は地球の自転による 24 時間周期の昼夜変化に同調して、ほぼ 1 日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。人間においても体温やホルモン分泌などからだの基本的な機能は、約 24 時間のリズム（概日リズム（サーカディアンリズム））を示すことがわかっています。

概日リズムは、光や温度変化のない条件で安静を保った状態においても認められることから、生物は体内に時計機構をもっていることが明らかとなり、これを体内時計（生物時計）と呼んでいます。

ヒトの体内時計の周期は 24 時間よりも若干長い（短い人も少数ながらいます）、体内時計のタイミングを外界の 24 時間周期の明暗周期に一致させるシステム（同調機構）があります。同調機構によって地球の公転による日長時間の季節変化や、時差地域への急速な移動にともなう明暗周期の変化に体内時計を一致させることができます。人間を含む哺乳類では網膜から体内時計への直接の神経繊維連絡があり、これにより目から入った明暗環境の情報が体内時計に伝達されます。人間では、朝の強い光は体内時計を早める方向に、夜の光はこれを遅らせる方向に働きます。

光の効果は体内時計を 24 時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は 24 時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。

朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが必要でしょう。



体内時計を整えるために…



- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
- ②休日の起床時間は平日と 2 時間以上ズレないようにしましょう。
- ③ 1 日の活動は朝食から始めましょう。
- ④昼寝をするなら、午後 3 時までの 20～30 分以内にしましょう。
- ⑤軽い運動習慣を身につけましょう。
- ⑥お茶やコーヒーは就寝 4 時間前までにしましょう。
- ⑦就寝 2 時間前までに食事を済ませましょう。
- ⑧お風呂は就寝 1～2 時間前までにぬるめのお風呂に入りましょう。
- ⑨部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。（赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想）
- ⑩就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話、テレビゲームは避けましょう。



【参考】CLINIC FOR <https://www.clinicfor.life/articles/a-051/>
体内時計.jp <https://tainaidokei.jp/mechanism/index.html>

編集後記

田植えを終えた水田は、空や景色を映しこむ水鏡となり、雨の後には虹が出来、庭ではホタルが舞っています。情緒豊かな自然を楽しめるこの季節。朝陽を受けて体内時計を整えながら健康管理に努めましょう。コロナワクチンの接種が始まり、一気に終息へ加速してくれることを願いながら…。

