

上高田さくらの木だより NO7

中野区立上高田図書館 平成24年6月30日発行

第7回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示

自然、発見！

山と川のアウトドア



登山にキャンプ、溪流釣りにハイキング、天体観測…。山や川などの自然の中でホッと息をつけば、心も体もリフレッシュ。アウトドアはテントで眠ったり、満天の星空を眺めたり、河原でバーベキューを楽しんだり、普段の生活では体験できないことができるのが醍醐味です。とっておきの時間を過ごすことができるアウトドア、普段はインドア派な方も、思い切って外へ飛び出して自然を発見してみませんか？きっと新しい自分も発見できますよ。

今回、上高田図書館では、山と川のアウトドアに関する資料を展示します。あなたの新しい生きがいづくりのお手伝いできれば幸いです。展示資料は貸出しもできます。



展示期間：6月30日(土)～8月29日(水)

展示場所：上高田図書館2階

一般開架展示コーナー

中野区立上高田図書館

TEL:03-3319-5411(休館日:木曜日、毎月最後の金曜日)

書をもって外へ出よう！

近年おしゃれなアウトドア用品を身につけて登山を楽しむ女性『山ガール』が注目を集めました。夏本番を前に、登山だけでなくキャンプや天体観測、釣りなどがテレビや雑誌などで特集を組まれることの多いこの季節、アウトドアに興味を持った方も多いのではないのでしょうか？まずは山や川で楽しめるものの、一部をご紹介します。興味があるものや挑戦したいものを探してください。挑戦するアウトドアが決まったら関連資料をチェック。いよいよ外へ飛び出しましょう！

～たとえばこんなアウトドア～

登山



登りたい山がそこにある…

自分で調べ、考え、行動する登山。山によって難易度も、楽しみ方も違います。花や紅葉が見所の山は、見ごろに合わせて出かけましょう。

「日帰りだから」「低い山だから」と言って、備えを疎かにするのは禁物。計画的に準備をしましょう。しっかりと体を動かして、リフレッシュしたい方にお勧めです。

もっと登山について知るなら…

山歩きの基本がわかる本 Q&Aで疑問も不安も今すぐ解決！
川名 匡・菅野 由起子 著 山と溪谷社
請求記号 786.1 カ

まずは夏の大三角形をみつけてみよう！

天体観測



仕事の帰り道やベランダ、山やキャンプ場、土手や高台…。ふと空を見上げて星が瞬いていると心地よい気分になりませんか？夏は冷え込みも少なく、夜でも過ごしやすいため天体観測にはもってこいの季節です。

観測をするときは虫よけ対策に長いズボンをはきましょう。パーカーがあると安心です。ホッとリラックスしたい方にお勧めです。

もっと天体観測について知るなら…

星空がもっと好きになる
ガールズ・スターウォッチング・ブック
駒井 仁南子 著 誠文堂新光社
請求記号 442 コ



キャンプ

アウトドア派の腕の見せ所！

いつもとは違うどこかへ行きたい、豪快な野外料理が食べたいという方には、キャンプがお勧めです。多くの場合キャンプは指定された場所か、キャンプ場で行います。いきなりテントで眠るのはちょっと…という方も大丈夫。河原などで、日帰りで行う**デイキャンプ**、コテージやキャビン、ツリーハウスなどの宿泊施設があるところもあります。

キャンプで必ず用意したいのは「テント道具一式」「パーソナルマット」「スリーピングバック(寝袋、シュラフ)」「ランタン」「クーラーボックス」「クッカー」「食器」「バーナー」「テーブル・イス」。レンタルが可能な道具もあるので、キャンプ場を予約する時に確認しましょう！



もっとキャンプについて知るなら…

快適キャンプマニュアル 初めてでもわかりやすいキャンプテクニック
月刊ガルヴィ編集部 編 実業之日本社
請求記号 786.3 カ

守ろう！アウトドアマナー・ルール

自然の中で楽しむアウトドア。だからこそ、マナーやルールはきちんと守りたいですね。ゴミは分別し持ち帰るのはもちろん、食器などを洗う場合、洗剤は自然にやさしいものを。**河原で洗うのは厳禁**です。キッチンペーパーなどでふき取り、自宅に持ち帰ってから洗うという方法も。

植物などの採取もその場所のルールをよく確認しましょう。

マナーとルールを守って楽しいアウトドアライフを！

Column コラム…あの山に登りたい!

登山の本を読んでいるとたくさんの魅力的な山が紹介されていて、どこに登ろうか迷ってしまいます。ここでは特に話題の**高尾山**と日本一の山**富士山**をご紹介します。

～東京の三ツ星オアシス 高尾山～

■高尾山ってどんな山?

東京の西部八王子市に位置する高尾山は平成19年にミシュラン観光ガイドで三ツ星を獲得し注目を集めました。標高は599メートル。都心部から車で1時間ほどの距離にも関わらず、豊かな自然を感じられるのが魅力です。



■どうやって登る? ビギナー編

登山・高尾山ビギナーはまず高尾山のメインルートである**1号路**から登るのがお勧め。中腹までケーブルカーやリフトで登ることも可能です。開運や厄除けにご利益があるといわれる**薬王院**を通り、緩やかな登山道を進むコースで、山頂までは1時間30分ほど。

■目的に合わせて歩こう!

山頂に行くには多くのルートがあり、中でも6コースある自然研究路はそれぞれ特色があります。2・3号路は自然観察をしたい方にぴったり。4号路はコース中ほどにかかる、つり橋が魅力です。5号路は江戸時代の代官**江川太郎左衛門**の命によって植えられた**江川杉**の杉林が見られます。沢に沿って歩く6号路は夏場にお勧め。目的に合わせてルートを決めましょう。



～一生に一度は登りたい 富士山～

■日本一の山 富士山

標高3776メートル。言わずと知れた日本一の山、富士山。一度は登りたいと思っている方も多いのでは? 富士登山のベストシーズンは天候が安定する夏。山開きは7月1日です。ただし7月の初めは雪が残っていることも。

■初心者でも大丈夫?

富士山は「吉田」「須走」「富士宮」「御殿場」の4つの登山ルートがあります。御殿場ルート以外は日帰りが可能ですが、初心者は**ゆとりのある1泊2日の行程**がよいでしょう。体調をチェックしながら、ペースをつかみましょう。

■要注意! 高山病

富士登山で注意したいのが山酔いと呼ばれる**高山病(低酸素症)**です。高度が上がって酸素が少なくなることによって起こります。頭痛や息切れ、めまいや食欲不振が主な症状です。高山病予防にはゆっくりと登り、身体を気圧に慣らすことが大切です。症状が重い場合は直ちに下山を。



Column コラム…子供に戻ってこんな川遊び

日本には約3万本の川があり、外国の川と比べると流域面積が狭く流れも速いのが特徴です。この夏は子供に戻って川遊びを楽しんでみませんか?

■何回できる? 水切り

水面に向けて石をうまく投げると、石は水没せずに水面を跳ねます。石は円盤のような形で、掌に入るぐらいがいいでしょう。利き手の人差し指にひっかけて、回転させるように投げます。水面と平行になるくらいの角度で投げるのがコツです。

■チャレンジ! 手づかみで魚とり

泳ぎ回っている魚を捕らえるのは難しいもの。ですが、岩陰や草の中にじっとしている魚なら手で捕らえることができます。大切なのは**あわてず、騒がず、静かにゆっくり**魚に近づくこと。岩陰や浅瀬に魚を追い込み、魚の前方と後方から両手の幅を狭めていきます。捕らえたときの喜びはひとしおです。

もっと川遊びについて知るなら…

子どもと楽しむ! 親子のアウトドア遊び 手塚一弘 著 メイツ出版 請求記号 786 テ

おすすめ展示図書



すごい夜空のを見つけかた

林完次 写真・文
草思社
2011年発行
請求記号 748 ハ



天文の魅力が詰まった写真集です。金環日食や青く輝くブルームーン。季節ごとに姿を変える星々のアンサンブル。空では様々なドラマが展開されています。普段は忘れていても、誰でも夜空にまつわる思い出があると思います。今度の休みにはカメラを持って、自分だけの1枚を撮りに出かけてみませんか？



週末ごほうびハイク 楽しいがつまった女の子の山ガイド

小林千穂 著
山と溪谷社
2011年発行
請求記号 291.3 コ



「あこがれの山小屋デビュー」「清らかな滝と深い緑でリフレッシュ！」など、山での楽しみ方にこだわったガイド。写真入りのコース案内やアクセスなどの基本的な情報もコンパクトでわかりやすい！マナーや天候についてのコラムも参考になります。週末を利用して、手軽に楽しく山登りをしたい人向けの1冊です。

展示図書リスト



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
週末ごほうびハイク	小林 千穂	山と溪谷社	2011年	291.3 コ
女子のための！週末登山	西野 淑子	大和書房	2011年	291.3 ニ
るるぶ首都圏アウトドア&キャンプ		JTBパブリッシング	2012年	291.3 ル
テーマ別ではじめる天体観察	えびな みつる	誠文堂新光社	2011年	442 エ
星空がもっと好きになる	駒井 仁南子	誠文堂新光社	2011年	442 コ
高山の花	永田 芳男 写真・伊地知 英信 文	山と溪谷社	2010年	471.7 ナ
豪快ダッチオープンテクニック	月刊ガルヴィ編集部	実業之日本社	2009年	596.4 ゴ
すぐにできるおいしい野外料理		JTBパブリッシング	2012年	596.4 ス
あおぞらごはん	ポンジ 料理・写真・文	柊出版社	2011年	596.4 ポ
犬連れアウトドア虎の巻		柊出版社	2010年	645.6 イ
おいしい「山菜・野草」の見分け方・食べ方	金田 洋一郎 写真・金田 初代 文	PHP研究所	2010年	657.8 カ
ピクニックフォトの撮り方きほんBOOK	WINDY Co.	毎日コミュニケーションズ	2010年	743.5 ピ
さんぽで撮ろう！都会のみちかな野鳥たち	鈴木 研二 写真・文	雷鳥社	2012年	743.6 ス
すごい夜空のを見つけかた	林 完次 写真・文	草思社	2011年	748 ハ
キャンプで使えるアウトドアゲーム集	日本レクリエーション協会 監修	ベースボール・マガジン社	2009年	781.9 キ
カヌーワールド VOL. 03		舵社	2011年	785.5 カ 3
アウトドアで役立つデジタルツールの本		柊出版社	2012年	786 ア
海・山・キャンプ場でアウトドア救急ハンドブック	柏 澄子	JTBパブリッシング	2009年	786 カ
サバイバルの基礎がわかる本		地球丸	2008年	786 サ
楽し！懐かし！野遊びガイド	白石 健一	食品研究社	2011年	786 シ
子どもと楽しむ！親子のアウトドア遊び	手塚 一弘	メイツ出版	2008年	786 テ
はじめての野外活動		JTBパブリッシング	2012年	786 ハ
BESTアウトドアガイド	FENEK	講談社	2008年	786.0 ベ 08
山登りを始めたくなったら読む本	岩崎 元郎 文・中尾 雄吉 絵	山と溪谷社	2012年	786.1 イ
山歩きの基本がわかる本	川名 匡・菅野 由起子	山と溪谷社	2010年	786.1 カ
私の山道具		山と溪谷社	2011年	786.1 ワ
快適キャンプマニュアル	月刊ガルヴィ編集部	実業之日本社	2008年	786.3 カ
ファミリーで楽しむクルマでキャンプ！！		学研パブリッシング	2010年	786.3 フ
多摩川釣り観察 さかなが教えてくれること	奥山 文弥	つり人社	2009年	787.1 オ
初心者でも超わかる！川ぶりの教科書	上田 歩 監修	滋慶出版・土屋書店	2012年	787.1 シ
ルアー&フライフィッシング最新全国管理釣り場ガイド		地球丸	2010年	787.1 ル
絲のサバイバル	絲山 秋子	講談社	2009年	914.6 イト
風を見にいুক	椎名 誠 写真・文	光文社	2011年	914.6 シイ

アウトドアについてより詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

アウトドア、アウトドア・アクティビティ、野外活動、アウトドアスポーツ、アウトドアライフ、キャンプ、焚き火、レジャー、登山、川遊び、釣り、天体観測 など

2. 基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
現代用語の基礎知識 2012 自由国民社 2012	031 ゲ 12	上高田図書館
自然は楽しい！野外生活雑学図鑑 アウトドアライフを楽しむ会編著 大和書房 2008	786 ア	中央・江古田図書館

3. 図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、分類記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
442	天体観測法	786	戸外レクリエーション	786. 1	登山
786. 3	キャンプ	787. 1	釣り		

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
双眼鏡で星空を楽しむ本 藤井 旭著 誠文堂新光社 2008	442 フ	上高田図書館
フィールドドライブをもっと楽しむ！アウトドアで役立つ 185のコツ 加藤 芳樹監修 メイツ出版 2009	786 フ	野方図書館
今日からはじめる山歩き JTBパブリッシング 2012	786. 1 キ	上高田図書館
キャンプの基本がすべてわかる本 和田 義弥著 榎出版社 2008	786. 3 ワ	南台図書館
子供も楽しい！釣り入門 加藤 康一著 山と溪谷社 2006	787. 1 カ	上高田図書館

- ◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す
 - ◎東京都立図書館リサーチページ 統合検索【インターネット】<http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/>
東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

- ◆国内で刊行されている図書を探す
 - ◎国立国会図書館サーチ(NDL Search)【インターネット】<http://iss.ndl.go.jp/>
国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

- ◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す
<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/toshou/index6.html>

＜図書館で所蔵している雑誌＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
BE-PAL 小学館 月刊	78	中央・江古田図書館
山と溪谷 山と溪谷社 月刊	78	中央・野方・南台・鷺宮・ 江古田図書館

- ◆国内で刊行されている雑誌を探す
 - ◎雑誌新聞総かたろぐ 2011年版 メディア・リサーチ・センター【冊子】
(中央図書館 参考資料室所蔵)
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※上記、国立国会図書館サーチで国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事が検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

- ◎公益社団法人日本キャンプ協会 <http://www.camping.or.jp/>
キャンプの魅力、ノウハウなどの情報やキャンプ関連のイベントが紹介されています。
また、全国のキャンプ場も検索できます。

- ◎財団法人 河川環境管理財団 <http://www.kasen.or.jp/>
同財団が管理する河川公園の情報や、川で安全に学び・遊ぶための組織、知恵、心構え、川や雨の情報収集手段について紹介されています。

6. 関連機関を利用して調べる

- ◎国土交通省
〒100-8918 東京都千代田区霞が関2-1-3
TEL:03-5253-8111(代表) <http://www.mlit.go.jp/>

- ◎農林水産省
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL:03-3502-8111(代表) <http://www.maff.go.jp/>

- ◎植村冒険館(財団法人植村記念財団)
〒174-0046 東京都板橋区蓮根2-21-5

上高田図書館 TOPICS

夜空を眺めるだけでも天体観測はできますが、もっとより詳しく星空について知れば今日の星空がいつもと違って見えるかもしれません。今回の TOPICS は季節の星空案内や、神話や天文現象などの放映を行う施設なかの ZERO プラネタリウムと上高田図書館のイベントをご紹介します。

なかの ZERO プラネタリウム

なかの ZERO 西館4階にあるなかの ZERO プラネタリウムは、1972 年の開館から解説員による生の解説を中心とした様々な放映・イベントを開催しています。プラネタリウムの放映は、基本的に土・日・祝日に行っています。

★定例放映

	11時	14時	16時
第4土曜	こども星空探偵団	一般放映	一般放映
上記以外の土曜	ちびっこプラネ		
日曜・祝休日			

詳しいプログラム・特別プログラムにつきましては、
なかの ZERO プラネタリウムホームページでご確認ください。

★スターウォッチング観望会

8月18日(土) 19:00～ 参加費 無料

全国星空継続観察(スターウォッチング・ネットワーク)は星空を観察して全国の大気環境を調べるもので、なかの ZERO プラネタリウムでも毎年行っています。プラネタリウムでの解説のあと、屋上の天体望遠鏡を使って、その日に見える天体を観望します。悪天候の場合は、プラネタリウムの解説のみになります。(終了時刻は天候により変わります。)

なかのZEROプラネタリウムホームページ: <http://nicesacademia.jp/planetarium/index.html>



大人(高校生以上)200円
子ども(3歳以上)100円

入場券発売・開場は放映開始30分前より

先着180席/途中入退場は不可

七夕おはなし会

7月7日(土)

午後2時30分～3時まで
上高田図書館2階 おはなしの部屋
定員：20名
絵本読み聞かせ・紙芝居読み聞かせ
七夕飾りづくりをします！

※材料の準備をしますので、図書館の
カウンターか電話でお申し込み下さい

おはなし会のお知らせ

★第1・3・5土曜日 14:30～15:00
(7月7日は七夕おはなし会です)

★第2・4水曜日 15:30～16:00

★第3火曜日 11:00～11:30
(乳幼児向けです)

すべて上高田図書館 2階
おはなしの部屋にて行います



7月・8月の休館日

7月 5日、12日、19日、26日、27日

8月 2日、9日、16日、23日、30日、31日

