

上高田さくらの木だより No.15

中野区立上高田図書館 平成25年10月26日

第15回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示

いい湯だなあ

さあ、秋の行楽シーズン到来です。
旅行の計画を考えると、「まず、温泉でゆっくりして…」と、頭に描いてしまいます。私たちはなぜか温泉が大好き！

日本の温泉には、長い歴史・深い文化が横たわっています。そんな温泉知識を手拭いにからめて、お湯につかりましょう。

明治から昭和にかけての文豪や文人もご多分にもれず、沢山の温泉好きがいました。彼らの紀行文を一読し、蘊蓄を傾ければ、ゆったり気分が盛り上がること、このうえなしです。



展示期間：10月26日(土)～12月26日(木)

**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

🌀 入浴・温泉事始め

私たち日本人がお風呂好きになった一番の要因は、降水量も多く、世界で一番温泉が湧き出ているこの恵まれた入浴環境があるからでしょう。

そもそも入浴という習慣は、宗教行事を行う前に、「身を清める」ということがきっかけとなったようです。ふんだんにお湯を沸かすことが難しかった当初は、蒸気を浴びる蒸し風呂(今のサウナ風呂)でした。

たっぷりと浸った風呂に入るようになって

たのは、江戸時代中期以降だそうです。

技術の進歩により、鉄の大きなべやかまが作れるようになり、大量のお湯を沸かせるようになったこと。そして、山で傷ついたり、病気になった動物が自然に湧き出ている湯につかって傷の手当をしているところを見て、人間もそれを真似たところから始まったといわれています。現在でも多くの温泉の名称に「熊の湯」「鹿の湯」などの名を留めています。

温泉によって心身ともに癒されることは、長い習慣から日本人に染み込んでいるでしょう。

🌀 温泉効能あれこれ

●単純温泉

温度は25度以上ですが無色透明で無臭。含有成分が温泉法に定められた基準未満なので、刺激が弱く体に優しい温泉です。

●アルカリ性の温泉

アルカリ性のお湯は皮脂を溶かし角質を軟化させるため、肌がすべすべになるようです。よく美人の湯と呼ばれている温泉はこのアルカリ性の効能が喧伝されたからでしょう。血中の酸性度が増すと、腎臓結石・尿管結石、痛風等の症状が出やすくなるようなので、血液のアルカリ性を保つためにもよいといわれています。

●塩化物泉

お湯に含まれている塩分が多く、保温効果があり湯冷めしません。塩分の殺菌作用により外傷に効能があるようです。

●硫酸塩泉

マグネシウム、カルシウム、ナトリウムなどを多く含む温泉。「傷の湯」と呼ばれ打撲・打ち身に効くといわれています。

温泉の効能には科学的・医学的に証明されていないものもありますが、こうした言い伝えて侮れないものですよ。

会話の話題として仕込んでおきましょう。

(一般財団法人日本健康開発財団のHP「温泉豆知識」、温泉の医学／飯島裕一／講談社)を参考に作成

●酸性の温泉

酸性のお湯は殺菌力があるため、水虫や湿疹など、慢性皮膚病やアトピーにも効くようです。肌の刺激に弱い人は、入浴後に真水で体をしっかり洗い流してください。胃に負担がかかるため、飲用には適しません。

●二酸化炭素泉

炭酸ガスを含む温泉です。浸かると体に気泡がつきます。この炭酸ガスが皮膚から吸収されて血圧を下げる効果があるようです。

●重曹泉

ナトリウムイオン、炭酸水素イオンが多く含まれている温泉。皮膚からの水分を発散させる作用を持つため「冷えの湯」と呼ばれ、夏向きの温泉です。飲用すると胃酸を中和します。気管支炎に良いとされます。

温泉文学それぞれ

多くの文豪・文人が温泉につかり、あるいは湯治しながら作品を残しています。

短編が多いので、全集等の出典を並べました。お気に入りの作家の温泉記を味わって、作家の辿った温泉を訪れてみるのも一興でしょう。

題名	著者名	温泉地	収録書籍名	出版社名	請求記号
伊香保へ行って温泉に入ろう	山下清	伊香保	ちくま哲学の森 7	筑摩書房	108 チ 7
旅中小景抄	柳田国男	鳴子	柳田国男全集 26	筑摩書房	380.8 ヤ 26
温泉雑記	岡本綺堂	箱根	岡本綺堂妖術伝奇集	学研	913.6 オカ
病気	神吉拓郎		明日という日	文芸春秋	913.6 カン
出石城崎	木山捷平		氏神さま・春雨・耳学問	講談社	913.6 キヤ
伊豆山蓬萊旅館	田中康夫	伊豆山	昔みたい	新潮社	913.6 タナ
草枕（改版）	夏目漱石		草枕	新潮社	913.6 ナツ
猫町	萩原朔太郎		猫町	ベストセラーズ	913.6 ハギ
伊豆湯ヶ島	川端康成	湯ヶ島	一草一花	講談社	914.6 カワ
草津温泉	志賀直哉	草津	白い線	大和書房	914.6 シガ
みちの記	森鷗外	山田	日本の名随筆 15	作品社	914.68 ニ 15
朝霧と螢の宿	永井龍男	湯布院	日本の名随筆 67	作品社	914.68 ニ 67
芦原温泉にて	水上勉	芦原	日本の名随筆 67	作品社	914.68 ニ 67
みなかみ紀行	若山牧水	水上	新編みなかみ紀行	岩波書店	915.6 ワカ
花巻温泉	高村光太郎	花巻	日本随筆紀行 4	作品社	915.68 ニ 4
別府	吉行淳之介	別府	日本随筆紀行 23	作品社	915.68 ニ 23
湯の町エレジー	坂口安吾	伊東	ちくま日本文学全集 6	筑摩書房	918.6 チ 6
冬の宿り	島尾敏雄	峨々	ちくま日本文学全集 32	筑摩書房	918.6 チ 32
富士屋ホテル	古川緑波	箱根	中学生までに読んでおきたい日本文学 9	あすなろ書房	918.6 チ 9
風流旅行	牧野信一		日本幻想文学集成 15	国書刊行会	918.6 ニ 15
麻布の温泉	川本三郎	麻布	ふるさと文学館 15	ぎょうせい	918.6 フ 15
湯ヶ原ゆき	国木田独步	湯河原	明治の文学 第 22 巻	筑摩書房	918.6 メ 22
五足の靴	与謝野鉄幹	垂玉・橡の木	明治文学全集 94	筑摩書房	918.6 メ 94
温泉だより	芥川龍之介	修善寺	芥川龍之介全集 12	岩波書店	918.68 アク 12
信濃日記	有島武郎	上山田・別所	有島武郎全集 8	筑摩書房	918.68 アリ 8
つはぶきの花	内田百閒	湯河原	内田百閒全集 8	講談社	918.68 ウチ 8
雪の夜	織田作之助	別府	織田作之助作品集 1	沖積舎	918.68 オダ 1
山の湯雑記	折口信夫	白布・最上	折口信夫全集 33	中央公論社	918.68 オリ 33
温泉	梶井基次郎	湯ヶ島	梶井基次郎全集 2	筑摩書房	918.68 カジ 2
薦温泉	小林秀雄		小林秀雄全集 4	新潮社	918.68 コバ 4
狐よりも賢し	獅子文六	那須	獅子文六全集 12	朝日新聞社	918.68 シシ 12
山陰土産	島崎藤村	城崎・三朝	藤村全集 10	筑摩書房	918.68 シマ 10
温泉	太宰治		太宰治全集 1	筑摩書房	918.68 ダザ 1
引馬峠	辻まこと		辻まこと全集 1	みすず書房	918.68 ツジ 1
伊香保	寺田寅彦	伊香保	寺田寅彦全集 4	岩波書店	918.68 テラ 4
科学列車と星	野尻抱影		野尻抱影の本 3	筑摩書房	918.68 ノジ 3

おすすめ展示図書

ローカル線で温泉ひとりたび



たかぎ なおこ
メディアファクトリー
2010年4月発行
請求記号 291.09 タ

イラストレーターのたかぎなおこさんが、ローカル線で全国の温泉を巡るコミックエッセイです。土地の名物を食し（そしてお酒！）、道中で出会った人と触れ合い、でも時にはハプニングも！「一人旅ってちょっとさみしい？」と思っている方も、読めばそんな不安はなくなるでしょう。コミックだけでなく写真、旅の交通費や飲食費なども掲載されているので、旅行の計画を立てる際にも参考になります。たかぎさんと一緒に、のんびり温泉旅行に出発しましょう。

温泉に入ると病氣にならない



松田 忠徳
PHP 研究所
2010年3月発行
請求記号 492.5 マ

暮らしに温泉を取り入れてみませんか？ 日々時間に追われた生活をしているとなかなか疲れが取れないという方も多いのではないのでしょうか。自宅の風呂と温泉の違いや効果的な温泉の入浴方法・選び方を丁寧に教えてくれる一冊です。温泉に入ると体温が37度まで上がります。それによって体は自然治癒力を発揮し、免疫力が高まると説いています。伝統的な予防医学としての温泉浴で、病氣になりにくい心身をつくりましょう。自分に合ったお気に入りの温泉を探してみませんか。

展示図書リスト



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
つげ義春の温泉	つげ 義春	筑摩書房	2012年	291. 0 ツ
ああ、温泉	種村 季弘	アートダイジェスト	2001年	291. 09 ア
命からがら	大原 利雄	小学館	2002年	291. 09 オ
誰も行けない温泉最後の聖泉	大原 利雄	小学館	2005年	291. 09 オ
「素敵」と出会える温泉宿ベストセレクション		インフォレスト	2009年	291. 09 ス
ローカル線で温泉ひとりたび	たかぎ なおこ	メディアファクトリー	2010年	291. 09 タ
認定「温泉遺産」日本の名湯100	野口 悦男	ベストセラーズ	2007年	291. 09 ノ
温泉維新	松田 忠徳	日本経済新聞出版	2010年	291. 09 マ
美肌温泉	宮本 早織	アспект	2013年	291. 09 ミ
温泉主義	横尾 忠則	新潮社	2008年	291. 09 ヨ
ちゃっかり温泉	久住 昌之・著 和泉 晴紀・画	カンゼン	2012年	291. 36 ク
東京天然温泉ガイド		メディアパル	2015年	291. 36 ト
お風呂考現学	江夏 弘	TOTO出版	1997年	383. 6 エ
温泉失格	飯塚 玲児	徳間書店	2013年	453. 9 イ
知るほどハマル！温泉の科学	松田 忠徳	技術評論社	2009年	453. 9 マ
温泉に入ると病気にならない	松田 忠徳	PHP研究所	2010年	492. 5 マ
お風呂の達人	石川 泰弘	草思社	2011年	498. 3 イ
『お風呂の愉しみ』レシピシリーズ1入浴剤	前田 京子 暮らしのレシピ編集部	飛鳥新社	2009年	498. 3 オ1
お風呂で美BODY	高橋 ミカ	青春出版社	2010年	595 タ
東京23区女ひとり風呂	小沢 カオル	竹書房	2012年	726. 1 オ
テルマエ・ロマエ1	ヤマザキ マリ	エンターブレイン	2009年	726. 1 ヤ1
テルマエ・ロマエ2	ヤマザキ マリ	エンターブレイン	2010年	726. 1 ヤ2
テルマエ・ロマエ3	ヤマザキ マリ	エンターブレイン	2011年	726. 1 ヤ3
テルマエ・ロマエ4	ヤマザキ マリ	エンターブレイン	2012年	726. 1 ヤ4
テルマエ・ロマエ5	ヤマザキ マリ	エンターブレイン	2012年	726. 1 ヤ5
文豪が愛し、名作が生まれた温泉宿	福田 国土	祥伝社	2008年	910. 26 フ
初恋温泉	吉田 修一	集英社	2009年	913. 6 ヨシ
温泉めぐり	田山 花袋	岩波書店	2007年	915. 6 タヤ

温泉・入浴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

いでゆ、鉱泉、ホットスプリングス、地熱、沸騰泉、冷泉、間欠泉、泉質、単純泉、食塩泉、アルカリ泉、硫黄泉、重曹泉、モール泉、ラジウム泉、ラドン温泉、放射能泉、にごり湯、温泉華、温泉生物、湯女、湯治、温泉療法、湯殿、露天風呂、人工温泉、公衆浴場、温泉神社、クアハウス、スパ、テルメ、入浴剤、温浴、温泉法、温泉権 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
大事典ナビックス 猪口邦子・尾崎秀樹・西澤潤一・柳田邦夫・ 養老孟司監修 講談社 1997	R031 ダ 031 ダ	中央図書館 上高田図書館
大日本百科事典 小学館 1981 4	031 ダ 4	上高田図書館

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
291. 09	日本の紀行、温泉案内	492. 5	理学療法、自然療法
383. 6	沐浴史	689. 2	観光事業史・事情
453. 9	温泉学、間欠泉		

◆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
身体がよるこぶ！全国健康温泉の宿 ジェ・エー・エフ出版社 2008	291. 09 シ	上高田図書館
温泉の百科事典 阿岸 祐幸編集委員代表 丸善出版 2012	R453. 9 オ	中央図書館
日本温泉協会80年記念誌 日本温泉協会編集 日本温泉協会 2011	453. 9 ニ	中央図書館
温泉の医学 飯島 裕一 講談社 1998	492. 5 イ	中央図書館 野方図書館

◆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/tosho/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
旅の手帖 交通新聞社 月刊	29	野方・鷺宮・東中野・上高田図書館
旅行読売 旅行読売出版 月刊	29	南台図書館
旅 新潮社 隔月刊	29	中央・本町・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 2012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は、国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事も検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

- ◎温泉名人 <http://www.spa.or.jp/index.html>

一般財団法人日本温泉協会のホームページ。お勧め温泉地の検索から、宿の予約まで行えます。温泉関連の刊行物の紹介や、協会の機関雑誌『温泉』の購入もできます。

- ◎温泉豆知識 <http://www.jph-ri.or.jp/knowledge/index.html>

温泉での健康づくりがわかりやすく解説されている一般財団法人日本健康開発財団作成のページです。厚生労働大臣認定の温泉利用型健康増進施設の紹介もあります。

- ◎温泉博物館 http://www.gifu-onsen.jp/topic_museum/index.html

岐阜県出身の温泉コラムニスト古田靖志のとても詳しい温泉講義が展開されている岐阜温泉協会公式サイトからのページです。地熱学からの貴重な解説も読みどころです。

6. 関連機関を利用して調べる

- ◎草津町温泉資料館

〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津28 草津バスターミナル3階

TEL:0279-88-2445(草津町役場温泉課)

<http://www.town.kusatsu.gunma.jp/www/contents/1226564470584/index.html>

- ◎白浜民族温泉資料館

〒649-2331 和歌山県西牟婁郡白浜町平草原

TEL:0739-43-5555(白浜町役場観光課)

<http://www.nanki-shirahama.com/search/details.php?log=1332756777>

- ◎下呂発温泉博物館

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島 543-2

TEL:0576-25-3400 <http://www.gero.jp/museum/gaiyou.html>



著作権、ご存じですか

図書館には、コピー機が備えられているので、著作権が免除されているのかな？と思われるかもしれませんが、図書館での特例はあるものの著作権は図書館でもきちんと存在しています。

著作権という名称はよく知られていますが、内容が複雑でわかりにくい印象があります。「うっかり著作権の侵害をしたら大変なことになりそうだ」という、ひるむ気持ちから敬遠してしまい、中身に触れるのは面倒な気がするのではないのでしょうか。

そこで、まずは著作権の概要を理解しましょう。著作権は大きくわけて3つの狙いがあります。まず、「作品」が不当に独占されることがないように、作家が生み出した「作品」をすべての人が平等に鑑賞できるようにすること。次に「作品」を生み出す作家が生活に困窮するようなことがないように作品の利益を保証すること。最後に作品に関わる制作者・出版業者などの権利を保障することです。例えば苦勞して作った地図や、命を張って取材などをしたものを、簡単にコピーされ、販売されたら作った人の苦勞は報われません。こんなことになったら素晴らしい作品を生みだし、創作する人たちの努力が無駄になり、創作する意欲が失せ、私たちは創作の成果物を味わうことができなくなってしまいます。

皆さんが作品を創造する人たちの苦勞を思い返すことによって、著作権者の精神は尊重されます。作品の裏に作者の努力があることを理解して作品を味わってください。

視聴覚資料を利用してみませんか



図書館は、本しか置いてないと思っていませんか？

上高田図書館ではカウンターに向かって左側に聴覚資料があります（視覚資料については中央図書館のみ所蔵しています）。簡単にジャンル分けを紹介します。気になる音楽を借りて、新たなお気に入り音楽をみつけてください。

C01	ベートーベンやブルックナーなどのクラシック音楽の交響曲	P01	マドンナやエルトン・ジョンなどの洋楽ソロアーティスト	S01	志ん生や小さんなどの落語、相撲甚句などの演芸
C02	スメタナ「モルダウ」やホルスト「惑星」などのクラシック音楽の管弦楽曲	P02	ビートルズやイーグルスなどの洋楽グループ	S02	日本昔話や樋口大祐や中島敦など文芸作品の朗読
C03	メンデルスゾーンやチャイコフスキーなどのクラシック音楽の協奏曲	P03	サッチモやマイルス・デイビスなどのジャズ音楽	S03	テレビのアクション作品やドラゴンボールなど演劇音楽
C04	ハイドンやモーツァルトなどのクラシック音楽の室内楽曲	P04	シャンソンやラテン音楽など世界各地の民族音楽。	S05	野鳥の囀りや汽車、水琴窟の音などの記録音
C05	ショパンやサラサーテなどのクラシック音楽の独奏曲	P05	映画音楽やアニメソングなどのイメージ・リスニング	S06	様々な効果音、子供の行事音楽など
C06	ヴェルディーやプッチーニ、ワーグナーなどの歌劇・楽曲	P06	日本や世界各地の民謡。童謡、唱歌、子守唄	S07	雅楽、義太夫、清元、小唄、都々逸、吟詠、箏曲などの邦楽古典
C07	シューベルト、ヴォルフなどのクラシック音楽の声楽曲	P07	小田和正やユース・天童よしみなどの邦楽ソロアーティスト	S09	運動会のマーチや仏教の読経、般若心経などその他
C08	バッハやグレゴリオ聖歌などのクラシック音楽の宗教曲	P08	サザンやドリカムなど邦楽グループ		
C09	クラシック音楽の企画アルバムや武満徹などの現代音楽、その他	P09	ナツメロやポピュラー音楽の様々な企画アルバムなど		

※上高田図書館には所蔵がありませんが、中野区の他の図書館には S04 語学、S08 行政（地域）のジャンルもあります。