



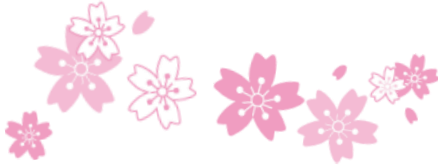
海風

2024年4月号

No. 270



—うみかぜ—



散歩日和



休室日のお知らせ

4/4(木)、4/18(木)

終日、「返却ポスト」をご利用いただけます

色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。ポカポカ日和な今日この頃、外へ出かけてみませんか。散歩で見つけた花や生きものにふれたり、ウォーキングで本格的に体を動かすのも気持ちいいですね。

『子どもと一緒に見つける身近な生きものさんぽ図鑑』

自然観察大学／監修 永岡書店 2021年 (480-コ)

一歩外へ踏み出せば、どんな季節や場所でも私たちの周りには驚くほどたくさんの種類の生きものがいます。この本は生きものの基本的な説明に加え、コラムや観察ポイントも掲載されています。散歩がもっと楽しくなるはず。

『ふたりウォーク』 佐々木 千紘／著

メディカル・ケア・サービス 2023年 (498.3-サ)

気軽に始められるけど、継続が難しいウォーキング。続けたい人におすすめな「ふたりウォーク」はいかがでしょう。ひとりよりふたりで歩けば、姿勢やフォームをチェックしあえるし、会話を楽しみながらだとウォーキングを続けられるのではないのでしょうか。



✿ ほかにこんな本があります

・『駅からウォーキング関西 2021』JTB パブリッシング 2021年 (291.6-エ-21)

・『新散歩の花図鑑』岩槻 秀明／著 新星出版社 2023年 (470.3-イ)

・『ウォーキングで出会う!!日本の固有植物図鑑』海老原 淳／監修 山川出版社 2022年 (472.1-ウ)

加古川海洋文化センター図書室

〒675-0136 加古川市別府町港町16番地

☎ 079-436-0940

<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kakogawa/>



海ってええなあ

「進化論」や「種の起源」で有名なイギリスのチャールズ・ダーウィンは、若いころに船で世界一周し航海日記や「サンゴ礁の構造と分布」という海に関する研究を発表しています。

ダーウィンは1932年から36年にかけての5年間、「ビーグル号」に乗って航海をし、南アメリカの東海岸や西海岸での陸上調査のあと、ガラパゴス諸島へ上陸しています。ここで有名な「進化論」の着想を得ます。

『海がわかる 57 のはなし』
藤岡 換太郎／著
誠文堂新光社 2014年
(452-フ)



海を感じるオススメ本

『海の見える理髪店』
荻原 浩／著
集英社 2016年
(F-オ)

「目の前には大きな鏡がある。その鏡
いっぱい海が広がっていた。」

海辺の小さな町の理髪店を訪れた青年。彼がこの店で髪を切りたかった理由とは？亭主がこだわった大きな鏡には悲しい願いがかけられており…。人生に訪れる喪失と向き合い、希望を見出す人々を描いた心にしみる短編集です。

【直木賞受賞作品】



春キャベツでささっと作れる

キャベツのさっと煮



材料 (2人分)

73kcal (1人分)

油揚げ<短冊切り>	20g
水	300ml
カツオ出汁<顆粒>	4.5g
キャベツ<ざく切り>	200g

【調味料 A】

醤油	6g
みりん	12g
塩	0.6g



【作り方】

- ① 油揚げは、ザルの上に置き熱湯をかけて油抜きをする
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したらカツオ出汁、キャベツ、①の油揚げを入れて、キャベツがしんなりとするまで煮込む
- ③ 【調味料 A】を加えてさらに1分程、煮る

【レシピ】 ソラレピHP 参照

ソラレピ