

せせらぎ



わくわく図書館 DAY

『親子で体験！ バルーンアート教室』

日 時：3月12日(日) 午後2時～4時

場 所：中央図書館 視聴覚室

対 象：小学生の親子

定 員：15組

参加費：無料



2月21日(水)
または電

満員御礼！

好評につき来年度も実施予定！

【講師】大森 祐樹さん
日立市在住のバルーンアーティスト&
パフォーマー。バルーンアート体験講座
の講師やイベントで模擬形式のパフォー
ーマンスをおこなっている。

3月の映画会

『尊く厳かな死』

日時：3月25日(土) 午後2時～ (60分)

場所：中央図書館 視聴覚室

定員：25名

申込：3/1(水)から中央図書館カウンターまたは電話にて先着順受付

内容紹介

ある日、直樹の母が頭を強打し、植物状態になってしまう。直樹ら家族が動揺する中、母が「尊厳死の宣言書」(リビングウィル)を作成していた事を思い出す。直樹たちは、母の尊厳死を受け入れるか否かの選択を迫られるが…。

◇◆◇ 苦みを感じる春 ◇◆◇

山菜の美味しい季節がやって来ました！菜の花、タラの芽、ウドにふきのとう、ぜんまい、わらびにセロリ・ニラ。全て大人になって「美味しい！」と思えるようになった野菜たちです。子供の頃は山菜に美味しさを見出せず食べられませんでした。苦みやエグミの強さは子供から見ると毒に思えてしまうのです。お子ちゃま舌と言いましょか、子供の頃に食べられない物はたくさんありました。大人になりほろ苦い味わいが美味しいことを認識してから、山菜やセロリにハマりました。皆さんはこの苦み、好きですか？実はこの苦みは春への体調を整える為に必要な栄養分だったのです。

苦みの成分はポリフェノールやアルカロイド。ポリフェノールはよく高カカオチョコの成分として登場します。この苦みは冬の間身体に溜め込んだ余分な毒素や老廃物を体の外に排出してくれる作用があります。また身体に刺激を与えて目覚めさせてくれる成分でもあります。「旬のモノ」を食するという事は大地の息吹を頂くという事です。春の野菜でデトックスなんて最高じゃありませんか。

ではなぜ春の山菜はこんなにも苦いのでしょうか？実は山菜が育つ時期に秘密があるのです。山菜は寒さが厳しい時期に芽を出し成長していきます。春になると新芽を食べようとする虫がどんどん出てきます。だから山菜や春の野菜は食べられないように苦みやアクで自分の身を守るのです。植物の虫への防衛本能は苦みやアクで死守できますが、どんなに身を守っても人間に食べられてしまうのは仕方のない事です。日本人はアクも苦みも美味しく料理し食べられる貪欲な生き物なのです。私も山菜は大好きです。この春もセロリやタラの芽を目一杯食べ尽くしたいと思ってしまいます。体が老廃物を出したがつているのかもしれない。悪い物を出し切って体をリセットしたがつているのでしょう。

皆さんも新たなる季節に向けて、心も体もリセットしてみませんか？
嫌いだった野菜が食べられるかもしれませんよ！

返し忘れた本ありませんか？

3月は旅立ちの季節です。色々な物を断捨離して、新天地へと向かうことでしょう。片づけをしているその部屋の片隅に、荷物の中に、忘れ去られた図書館の本はありませんか？もし見つけたら図書館への返却をお願いします。ブックポストへの返却でもかまいません。あなたが持ち続けているその本は、他の誰かが読みたいと思っている資料かもしれません。独り占めはいけませんよ！図書館の資料は筑西市の大切な財産です。



どうか大切に扱って下さい。
あなたからの返却、待ってます！



3月の休館日
3月6日、13日、20日、27日(すべて月曜日)

筑西市立中央図書館

〒308-0826 茨城県筑西市下岡崎 1-11-1

Tel: 0296-24-3530

ホームページ <https://library-city-chikusei.jp>

4月から映画会が
申込不要に
変わります。
お楽しみに！

