

# じょっぱいclub

発行：青森県立郷土館 解説員

所在地：〒030-0802 青森市本町二丁目8-14

TEL：017-777-1585 FAX：017-777-1588

## Vol.13

(2009年5月1日)



### 「心機一転」

桜も葉桜へと変わり、初夏めいてきましたね。新生活にも馴染んできた今日この頃、郷土館では、企画展「サムライ・チャンバラ博覧会」がそろそろ終盤を迎えます。5/6(水)までですので、まだの方はぜひお越しください。

また、今月の郷土館は企画展・特別展が盛りだくさんです。5/10(日)からの郷土館特別企画「新発見 津軽領の元禄国絵図」では、昨年の展示に引き続き特大の地図を見ることが出来ますよ。そして、5/23(土)からは東奥日報社主催「片岡鶴太郎展」が始まります。絵画作品を中心に、立体造形品も含めて、片岡鶴太郎の魅力を感じて頂けると思います。

この時期に起こりやすい5月病を吹き飛ばすためにも、郷土館へ足を運んでみてはいかがでしょうか。



\*青森探検\*

### ベンセ湿原

つがる市木造にあるベンセ湿原をご存知でしょうか？ベンセ湿原は大滝沼、ベンセ沼に囲まれている湿原で、日本海側にある湿原では南限にあたります。

6月頃からニッコウキスゲの黄色が辺り一面を彩り、7月にはハナショウブの紫へとその色を変え、時期によって違う顔を見ることが出来ます。園内には遊歩道が設置されているので、咲き誇る花の中を歩いて楽しむことができます。また、野鳥も多く、年間で約120種が観察できます。さまざまな動植物を楽しむことができるこの湿原は、1983年、日本自然百選にも選ばれました。

湿原を訪れたらゴミは持ち帰り、歩道を外れて湿原に入らない、動植物を採らない、ペットを放さないなど、自然保護のためにもマナーを守りながら、楽しみたいですね。



ユキノシタは5月の中旬から7月頃まで、雪のような白い花を咲かせます。

「ユキノシタ」とは、冬に雪の下にあって枯れずに残っていることや、雪のような花の下に葉が見え隠れることから、その名が付いたと言われています。花びらのうち2枚は下向きで長く、白い舌のような形をしていることから、「雪の舌」から「雪の下」になったという説もあります。

葉の表には白い斑があり、この葉を火にあぶってケガをしたところに貼るなど、昔から火傷などの貼り薬やひきつけの薬として重宝されました。また、葉は山菜として、天ぷらやおひたしにしてもおいしいらしいです。

ユキノシタには春に小さい白い花をたくさん咲かせる「春ユキノシタ」や、星形のつぶつぷの花が咲く「星咲ユキノシタ」などがあります。

この時期に雪のような花が咲くのもまた、風情があって素敵ですね。



### 「五月病、六月病？」

なんだかやる気が出ない、何もしたくないと「五月病」に落ちいってしまう人も多いこの時期。近年では、学生の五月病は減っているようですが、それに代わって新社会人に同様の症状が見られることが増えてきているそうです。新社会人の場合は、新人研修などが終わって実際の仕事を始めた後の6月頃に症状が出る人が多いため、「六月病」と呼ばれています。

五月病・六月病予防のために効果的な、最も簡単にできるトレーニング、それは「音読」や「計算」です。難しい問題を解いている時や考え事をしている時よりも、簡単な計算問題や音読をしている時の方が、左右の脳の多くの場所が活発に働くのだそうです。

十分な休養と栄養をとることはもちろんですが、「音読」「計算」で五月病・六月病を予防するだけでなく、脳を鍛えてみるのも良いかもしれませんね。



Q.その見た目から、毎月ある日が「ショートケーキの日」になっています。次のうちどれでしょう？ 8日 15日 22日  
A.正解は 22日です。カレンダーを見て下さい。22日の上にはイチゴ(15日)が乗っています。