大人の自由時間 mini

夏だからこそ、やりたかったことやろう!

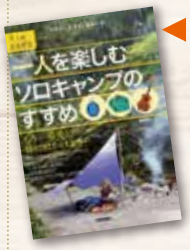
いつかやる趣味をあきらめない



読者諸氏は日ごろ休みもなく仕事に忙殺されている方も多いと思う。まとまった休みが取れないのは社会人共通の悩みだろう。夏は数少ない連続休暇のチャンス。休養や家族サービスも大切だが、この機会にやりたかったこと、日々の生活ではできなかったことをやってみるのはどうだろう。自分のリフレッシュも有意義な休暇の使い途のひとつだ。非日常があってこそ日常の仕事にも新鮮な気持ちで臨めるもの。諸兄におすすめの夏の過ごし方を４つご紹介しよう。

キャンプで一人になる

近ごろ流行りなのがソロキャンプだ。キャンプというと大げさに聞こえるかもしれないが、大人になって自然の中で一人で夜を過ごすなんてことはないものだ。気負って考える必要はなく、ちょっとした食事と雨風が防げる一人用のテントとタープがあればいい。あとはうまいお酒とお気に入りの本があれば最高の贅沢だ。たき火を眺めながら幸せな夜を過ごすのはどうだろう（もちろん火気は場所を選んで慎重に）。自分の好きなグッズをバックパックに詰めて出かけよう。楽器を持っていくのもいい。その昔、コリン・フィッチャーの『遊歩大全』という本がアメリカで刊行されたのが1968年、日本語版の刊行が1974年。バックパッキングのバイブルともいえるこの本に影響されてアウトドアを目指した若者は多い。著者の堀田貴之氏もそうして「人生を素敵に踏みはずした」一人。50年近い年月を経ていま再びロー・インパクトな自然探索の波が訪れている。素敵な人生の踏みはずし方に憧れる人は、いまからならまだ間に合うはず。さっそく書店とアウトドアショップへGoだ。



一人を楽しむソロキャンプのすすめ
もう一歩先の旅に出かけよう

堀田 貴之・著
B6判　160ページ
定価（本体1480円＋税）
ISBN978-4-7741-8775-4

男のカレーづくりにハマる

夏といえばカレーである。これは異論のないところだろう。男のカレーといえば断じてルーでつくるのではない。スパイスからである。といっていきなりスパイスを数十種類も買い揃えるのは愚の極みである。『Oneスパイスからはじめる超本格スパイスカレー』を提案したい。残念ながらスパイス1つでカレーはできない。最低でも4つは欲しい。しかし美味いつまみならできる。ここがミソである。ハードルが低い。スパイスが余っても つまみ料理にサクッと使えるのだ。たとえばコリアンダーでシュリンプフリットをつくる。ビールのつまみに最高だ。シナモン風味の豚の角煮をつくる。子供も大喜びだ。こうしてひとつひとつのスパイスの香りと特徴を知ることで、絶妙なアンサンブルのカレーをいずれ指揮できるようになる。スパイス料理のレパートリーも身につけられて、無駄なく美味しく実用的。単なる男の酔狂で終わらせないのがいい。ガイドはあの横濱カレーミュージアムをプロデュースした井上岳久氏。広くて深い魅惑のスパイス料理の世界へとまず一歩を踏み出そう。



Oneスパイスからはじめる超本格スパイスカレー
ステップアップ式大人のカレー入門

井上 岳久・著　カレー大學・監修
B6判　160ページ
定価（本体1280円＋税）
ISBN978-4-7741-8402-9

バイクで一人旅に出る

あえて逆張りである。いまバイクをめぐる話題は明るくない。排ガス規制で50ccのバイクは絶滅危惧種ともいわれ、バイクは最も売れた80年代から国内販売台数は実に9分の1に減少した。「若者のバイク離れ」の原因には趣味の多様化もあるが、単純にお金がないことも大きい。趣味には資金の余裕が必要なのだ。年を重ねて戻れる余裕があればまたバイクに戻る人はいる。いわゆるリターンライダーだ。おかげで251cc以上の小型二輪車に限ると販売数は下げ止まっている。結婚や子供の養育を機にバイクを降りた人も、純粋にバイクが好き、楽しいと思えるのなら再び手に入れてみてはどうだろう。見栄ではなく、自分の楽しみのために再び道に走り出すのだ。この20年でバイクを取り巻く環境は大きく変わった。高速道路では二人乗り解禁やETCの普及、駐禁取り締まりと騒音規制の強化、中排気量バイクの隆盛など情報アップデートが必要だ。『もう一度バイクに乗ろう！』と思ったら、勢いで買う前にぜひその辺をチェックしてからショップへ行ってほしい。



もう一度バイクに乗ろう！
羨望されるオトナのライダーになりたい人に

西尾 淳・著　WINDY Co.・編
B6判　160ページ
定価（本体1280円＋税）
ISBN978-4-7741-8256-8

自転車でロングツーリングに出てみる

原動機付きバイクに乗る自信がもうないなら、人力で走るバイクだ。加齢とともに自分で操っている実感のあるビークルのスピードが落ちてくるのは自然なことだ。近年の自転車ブームにはそんなところにも要因があるのだろう（最後は2本の脚で歩くのだろうけれど）。高性能のバイク（自転車）を手に入れるのはさほど難しくはない。けれど結局、性能を決めるのはエンジン（乗り手）である。そこが面白い。夏の日の記念に1日100kmを超えるロングツーリングに挑戦するのはどうか。達成できれば脱初級者の自信がつくはずだ。エンジンである身体の強化が急にできないとしたら、パーツや装備でどれだけ疲労を減らせるかが重要になる。そして風や高度差・地形を読んで賢くコースを組み立てられる知恵があれば、週末サイクリストにとっても100kmは案外実現可能な距離だ。もちろん予習と準備は怠りなく。いざというときはプランBとして輪行で帰ってくるくらいの余裕は用意しておきたい。自転車でどこまでも行ける気がした少年の日の感覚を取り戻そう！



自転車で100kmをラクに走る
ロードバイクでもっと距離を伸ばしたい人に

田村 浩・著
B6判　160ページ
定価（本体1280円＋税）
ISBN978-4-7741-8149-3

古生物を“流れ”で見てみよう

古生物には、生物ごとに“流れ”があります。
姿かたちが似ているティラノサウルス類だとどうなるでしょう。

▶故郷はアジア

ティラノサウルス類はアジアで生まれました。ティラノサウルス類はさらに、1億年より前のものと、8000万年より後のものに分かれます。便宜上、前者を原始型、後者を進化型と呼んでみることにします。

1億年より前（原始型）



グアンロン
ジュラ紀のアジアに生息。全長3.5mと小型。頭が小さく前脚の指が3本と、原始型の特徴が顕著。

ディロング
白亜紀前期のアジアに生息。全長1.6m。頭が小さく前脚の指が3本など、原始的特徴を有する。

ユティラヌス
白亜紀前期のアジアに生息。全長約9m。頭は大きくなったが前脚の指が3本と、原始型と進化型両方の特徴が見られる。原始型としては例外的に大型。

8000万年より後（進化型）



リトロナクス
白亜紀後期の北米に生息。北米産では最も古い。全長7.5mと大型。指の数は不明だが、頭の大きさといい進化型の特徴が顕著。なので進化型の特徴である前脚の指2本で復元されることが多い。

アルバートサウルス
白亜紀後期の北米に生息。全長8m。リトロナクスより後の時代を生きていたが、頭部の特徴を筆頭に体のつくりがやや原始的。

タルボサウルス
白亜紀後期のアジアに生息。全長9.5m。北米のティラノサウルスとそっくり。もしかしたら、ティラノサウルスとの共通祖先がアジアへ里帰りして進化したのかもしれない。

1億年前～8000万年前（謎の時代）



ティラノサウルス
白亜紀後期の北米に生息。全長12mと超大型。最終型といえる堂々たる風格。

ティムルレンギア
白亜紀中期のアジアに生息。全長3m。この時代で見つかった初めてのティラノサウルス類。小型ではあるが、後の進化型につながる賢さとすぐれた聴覚をもっていたようだ。

イラスト：小堀文彦（AEDEAGUS）、えるしまさく

瀬山士郎先生の数学よもやま話

連載❼……数学者も間違える確率の問題①

profile

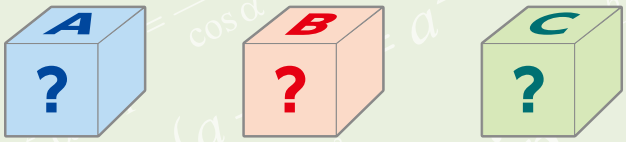
瀬山士郎（せやま しろう）

1946年群馬県生まれ。1970年東京教育大学大学院理学研究科終了。専門は位相幾何学，グラフ理論。1970年群馬大学教員となり，2011年定年退職。群馬大学名誉教授。数学教育協議会会員。

主な著書に「バナッハ・タルスキの密室」（日本評論社，2013年），「読む数学」（角川ソフィア文庫，2014年），「はじめての現代数学」（ハヤカワ文庫，2009年），「幾何物語」（ちくま学芸文庫，2007年）「無限と連続の数学」（東京図書，2005年），「トポロジー：柔らかい幾何学」（日本評論社，2003年），「計算のひみつ―考え方の練習帳」（さ・え・ら書房，2004年），「数学　想像力の科学」（岩波書店，2014年）などがある。

しばらく確率の話をしよう。確率は難しい！　専門の数学者でも間違えることがある。ある面接入試で、サイコロの目で1が出る確率が6分の1であるとはどういうことか、を問われ、サイコロを6回振れば1が1回は出るということです、と答えた受験生がいた。ところが面接官がサイコロを用意していて、実際に6回振ったが1の目は出なかった。1回もでないじゃないか、と問われた受験生は「だから確率はあてにならないんです」と答えた。これは冗句ですが、こんな問題はどうでしょう。モンティ・ホールの問題という有名な問題だ。

問題　3つの箱があり、1つには賞品が入っていて、残り2つは空箱である。出題者はどの箱に賞品が入っているか知っている。あなたが箱を1つ選ぶ。すると出題者は残った2つの箱のうち空箱の方をあけて見せた。あなたが選んだ箱ともう1つの箱が残っている。



どれか1つが当たり！

出題者「箱は2つです。いまなら残っている箱とあなたの選んだ箱を取り換えてもいいですよ。どうします？」

さて、取り換えた方がいいだろうか。

答　取り換えた方がいい。箱を取り換えると賞品が当たる確率は2倍になる。

少しだけ直観に反する内容で、かつ、著名な数学者も間違えてしまった有名な問題だ。最初にあなたが選んだ箱が当たる確率は3分の1、出題者が1つの空箱をあけて見せてくれた段階で、あなたの選んだ箱ともう1つのあけていない箱があり、どちらかが当たりである。「どちらの箱を選んでも当たる確率は2分の1だ」と多くの人は考えがちだが、そうではない。最初にあなたが選んだ箱が当たりの確率は3分の1のままで、残っているもう1つの箱が当たる確率が3分の2になる。これはベイズの定理（高等学校で学ぶ）を使うときちんと計算できるが、それは少し難しい。ここでは次回に中学生にも分かる説明をいくつか紹介しよう。この問題を知らない人はぜひ次回までにうまい説明を考えてください。

大好評　生物ミステリーPRO最終巻
登場した生物を分類ごとに編纂！
2017年7月発売予定



生命史図譜

土屋 健◉著
群馬県立自然史博物館◉監修
A5判ハードカバー・216頁
定価（本体価格2680円+税）
ISBN978-4-7741-9075-4

古生物の“流れ”が楽しめる!!

生命誕生からヒト登場まで！
小学生から読める！
2017年7月発売予定



理系に育てる基礎のキソ
しんかのお話 365日

土屋 健◉著
日本古生物学会◉協力
B5判ハードカバー・400頁
定価（本体価格2300円+税）
ISBN978-4-7741-9073-0

書籍のデザインや情報は、変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

やがて訪れる介護に備える

ある年齢になると「介護」の話を耳にすることが多くなります。「親戚の○○さんが倒れた」「△△さんのお父さんが認知症気味らしい」……。「親の介護」というものが、少しずつ自身の問題として感じられてくることでしょう。

あまり心配しすぎるのもよくありませんが、まったく備えをしないというのも考えもの。介護は深刻な問題ですが、あらかじめ知識や情報をもっていたり、周囲の適切な協力を得られれば、多少なりとも状況は改善します。その入口として本に頼ってみるのはいかがでしょう。ここでは 4 冊、ご紹介します。

まずは、『**これで安心！ 親が70過ぎたら必ず備える40のこと　病気・介護・亡くなったあと**』。タイトルが示すように、介護だけでなく幅広い話題を取り上げています。どれも「その時」がやってくるまで、できれば避けてとおりたい話題です。が、いざ「その時」がやってくると本を開く余裕などなかなかないもの。だからこそ、早目に手に取ることをお勧めします。

いざ介護が始まってみると、さまざまな専門用語に囲まれます。聞いたこともない病名、多種多様な介護用品、小難しい介護保険サービス……。「いったい何が何だか？？？？」なんて気持ちになるかもしれません。そんなときには『**ポケット介護　見てわかる介護のキーワード**』をどうぞ。介護にまつわるキーワードを広く浅く、イラストまじりに紹介しています。まずざっと目を通して見取り図を得ておき、その後は、知らない言葉に出くわしたらまたこの本を開く、なんて使い方をお勧めします。

さて、ここからは少しテーマを絞った本を2冊。介護において心強い味方となるのが、介護保険によるさまざまなサービスです。たとえば、居宅療養管理指導、特定福祉用具販売、認知症対応型共同生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護……。漢字ばかりでまったくピンとこないですよね。介護保険によるサービスは利用者の状況に応じてきめ細かく用意されていますが、そのぶん名称もサービス内容もわかりにくいのが難点です。「いったいどう選べば？」なんてときに役立つのが、『**ポケット介護　見てわかる介護保険＆サービス　上手な使い方教えます**』です。もちろん実際の場面ではケアマネジャーさんが助けてくれますが、ある程度の知識があったほうがスムーズに利用できるでしょう。

さて、最後はいちばん気の重い話題かもしれない認知症です。「本人も家族もそろって笑顔に」という願いとともに、認知症サポートに取り組む専門家チームがまとめたのが『**ポケット介護　楽になる認知症ケアのコツ**』です。認知症とはそもそもどんな病気で、どんな症状が現れ、どう対応すればよいのか。専門家や専門機関からはどんなサポートを得られるのか。丁寧につづられています。適切なサポートが得られれば、認知症であっても穏やかな生活を送ることができるのです。



これで安心!
親が70過ぎたら必ず備える40のこと
病気･介護･亡くなったあと

本田桂子◉著
A5判･**192**頁
定価（本体価格**1480**円＋税）
ISBN 978-4-7741-8783-9



【ポケット介護】
見てわかる介護のキーワード

ケアワーク･サポーターズ◉著
新書判･**224**頁
定価（本体価格**1380**円＋税）
ISBN 978-4-7741-7939-1



【ポケット介護】
見てわかる介護保険&サービス
上手な使い方教えます

杉山想子／結城康博
山口慎仁／尾形浄革◉著
新書判･**200**頁
定価（本体価格**1380**円＋税）
ISBN 978-4-7741-8032-8



【ポケット介護】
楽になる認知症ケアのコツ

山口晴保／田中志子◉編
大誠会認知症サポートチーム◉著
新書判･**256**頁
定価（本体価格**1380**円＋税）
ISBN 978-4-7741-7653-6