



図書館員のオススメ

「図解!! やりかた大百科 役にたつ (かもしれない) 438の豆知識」

デレク・ファーガストローム/著

暮らしに役立つことから、くすっと笑えるような438の豆知識が紹介されています。

簡単な説明文と図解でとてもわかりやすく、おもしろい内容になっています。



私の好きな本

「みにくいあひるの子」

平田昭吾/作
高橋信也・成田マキホ/絵

世界中の人に愛されているアンデルセン童話です。兄弟にいじめられている場面では「こんなことしちゃいけないよ」と優しい花楓ちゃん。きれいな白鳥になって飛んでいる場面が一番好きとお話ししてくれました。

(船戸花楓ちゃん・蒼志くん)



寒い冬だからこそ、暖かいプールで健康づくりをしましょう!

これからの季節、気温がだんだんと低くなり、寒さを感じることで無意識のうちに室内にいる時間が多くなりがちになります。運動習慣がある方以外は外で体を動かす機会が少なくなり、1日の活動量が低下し、夏の暑い時期より体重が増えてしまったという方も多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな運動不足気味の方へ水中での運動例をご紹介します。

背中を丸めて膝を両腕で抱えるようにして歩きます(左写真)。足の付け根と腰の筋肉が伸びるので、主に腰痛予防・腰痛改善に効果のある動作です。



～ 展示コーナーお知らせ ～

図書館カウンター前の展示コーナーにて、歴代の芥川賞の作品を展示・貸出しています。

今年の上半期の受賞作品までをご用意していますので、一度手にとって読んでみてはいかがでしょうか。また、第1回からの受賞作品リストもございますので、希望の本がありましたらお気軽に図書館職員に声をお掛けください。

「芥川賞」

展示場所：1階図書館カウンター前

期間：10月16日(火)～

11月30日(金)まで

～ 図書館スペースをお貸しします ～

鹿追町図書館の2階には、机と椅子がある会議室とじゅうたん張りの視聴覚室があります。こちらは図書館が開館している時はいつでもご利用になれます。

サークル活動や各団体の話し合いの場としてお使いいただけますので、ご利用される場合は事前に図書館までご連絡ください。



一般教養書

- 血糖値が下がる糖質制限食のすべて /主婦の友社
- 津波被災前・後の記録 2011.3.11 /東北建設協会
- 女61歳初めての農業 /河上たずみ
- 「ダメな私」に○をする /香山リカ

一般文芸書

- 赤猫異聞 /浅田次郎
- ガス灯酒場によろしく /椎名 誠
- 先生のお庭番 /朝井まかて
- サエズリ図書館のワルツさん1 /紅玉いづき

文庫・新書

- 賢者の非常食(1DP新書) /小泉武夫
- 杏仁豆腐はキョウニンドウフが正しい!(中公新書ラクレ) /根本 浩
- 木場豪商殺人事件(文春文庫) /風野真知雄
- 暴力の教義(新潮文庫) /ポストン・テラン

絵本・児童書

- 手で笑おう 手話通訳士になりたい /アン・マリー・リンストローム
- 後醍醐天皇(コミック版日本の歴史) /加来耕三
- どんぐりむらのおまわりさん /なかやみわ
- おやすみ、はたらくるまたち /シェリー・ダスキー・リンカー

■ この他にも新刊を用意しています。ぜひご来館ください。

11月からは新しい水泳・水中運動教室を開催します

● 幼児対象教室
「あんこつ」は、年中から年長までのお子さまを対象とした、夜間幼児教室です。小さい子どもほど水を怖がる事なく早く水に慣れやすいため、水が苦手なお子さまもぜひご参加ください。日中は忙しく、教室に参加できない方などにお勧めのクラスです。

● 成人対象教室

「はじめようバタフライ」は、バタフライの基礎となるうねりの練習から始めるので、初心者の方でも参加しやすいクラスになっています。ぜひこの機会にご参加ください。

この他にも成人水泳教室・子供水泳教室を開催しております。

教室の詳しい内容や、日程についてはプール案内板および館内配布チラシをご覧ください。

11月より営業時間が冬時間に変更となります

11月より、営業時間が午後2時から午後8時までとなります。土曜日のみ午後2時から午後9時までの延長営業となります。小・中学生の単独遊泳時間は午後4時までとなります。

■ 教室のお知らせ

今回開催する成人・子供教室は、11月から平成25年2月末まで4カ月間の開催となります。2月には進級テストとプール参観日を実施します。

対象者により申し込み開始日が異なりますので、お間違えのないようご確認の上、お申し込みください。

- ① 町内者申込み 11月4日(日)～
- ② 町外者・複数受講申込み 11月8日(木)～

○ 教室開始日 11月13日(火)～
※ 祝日は通常営業しますが、教室はすべて休講になります。

■ プールご利用案内

- ・ 開館時間/午後2時～午後8時
- ・ (土曜日は午後9時まで)
- ・ 休館日/ 毎週月曜日、祝日の翌日(土・日曜日は除く)
- ※ 12月30日(日)から平成25年1月7日(月)までは、当館年末年始休業のため休館となります。

町民ひとりスポーツ

健康温水プール「しかおい」

☎(66)16005