



みみずく

ふれあい交流会開催のお知らせ

図書館ではボランティアの協力を得て、本の音訳資料や点訳資料を作製しています。3月は、そのボランティアと利用者の皆さんがつながる機会として、ふれあい交流会を開催します。「図書館ボランティアってどんなことしてるの?」「活動している人の話を聞いてみたい!」図書館ボランティアに興味のある方もそうでない方も、ぜひ一度、図書館の縁の下の力持ちと交流してください。楽しい朗読会と音楽会もあります。

開催日時： 3月2日(金) 14:00~

場所： 豊岡本館2階 視聴覚・講演室

- 内容：**
- ◆ **朗読らいぶ**
朗読ボランティア「そよかぜ」による朗読会
 - ◆ **うたのひろば**
オカリナグループ「さくら」による演奏会
 - ◆ **交流会**
利用者とボランティアの交流

申込み不要、
出入り自由です。
お気軽にどうぞ!!



対象： どなたでも（視覚に障害のある方も楽しめます）

「わたくし本」大賞 募集集中

本館では「わたくし本」大賞」と題し、あなたがみんなにオススメしたい本を募集しています。投票方法は、本館内にある用紙に記入して備え付けの投票箱に入れてください。図書館（分館含む）にある図書なら、ジャンル・出版年を問わず、何冊でも投票できます。募集期間は2月末までです。結果は3月に発表・展示します。あなたの「わたくし本」をお待ちしています。

募集集中

Muscle is justice



筋肉躍動大特集



2月9日は肉の日。ということで今回は筋肉特集。筋肉を鍛えることは、美容・健康・メンタルなど、様々なことにプラスになります。今回は、あらゆる視点から「筋肉を鍛える」ための本を紹介します。未来の健康のために、今の美容のために、今年の夏こそ海に行くために・・・肉体を磨かんとする全ての方に向けた特集です。 (赤江・寺川)



『実はスゴイ! 大人のラジオ体操』 中村 格子//著 781.4/ナカ 一般 41

誰もが知っている「ラジオ体操」。実は、美脚・小尻・くびれ・若返り・肩こり解消など、すべてを叶える究極の全身運動だったのです。附属DVDと写真でラジオ体操の極意を分かりやすく解説します。

『ダイエットフィットネスの基礎知識』 杉浦 克己//著 595.6/スギ 一般 23

Jリーガーやプロ野球、オリンピック選手の栄養指導を行なう著者が、真に健康な身体を手に入れるためのダイエット法を詳解。即実践できる食事改善法やエクササイズ、サプリ活用術が満載です。



『50代からの老けない、太らない体の作り方』 立花 龍司//著 498.3/タチ 一般 21

何歳からでも筋肉を増やすことができる! 筋肉を増やせば健康寿命が延びる! プロ野球などでトレーナーを務めた著者が、簡単で効果的な筋トレや老けない体の作り方を紹介します。家の中でできるトレーニングが多いので、雪の日でも安心して実践できます。



『坂詰式正しい「筋トレ」の教科書』 坂詰 真二//著 780.7/サカ 一般 41

筋トレはフォームがすべて。「鍛えたい筋肉にピンポイントで刺激を与えるフォーム」を、写真をふんだんに使って丁寧に説明します。「スクワット」「腕立て伏せ」「腹筋」、部位別自重筋トレ6種などを収録。目指せシックスパック。



『動いてやせる! 消費カロリー事典』 田中 茂穂//監修 595.6/ウゴ 一般 23

「階段を上ったら何カロリー?」様々な行動パターン約600種の消費カロリーを一目でわかるようにまとめた一冊。この本を片手に生活やトレーニングをすれば、消費カロリーを把握することができます。…ちなみに「川に入って、カモを狩る」時の消費カロリーはいくらでしょうか。答えはこの本の中に。



他にもこんな本があります

- 「筋力再生トレーニング「筋肉年齢」マイナス10歳!!」 久野 謙也//監修 780.7/キン 一般 41
- 「効く筋肉が見える筋トレ図鑑」 比嘉 一雄//著 780.7/ヒガ 一般 41
- 「女性アスリート専用トレーニング スポーツに特化したカラダを作り上げる」 濱智 健//監修 780.7/ジョ 一般 41
- 「モデルが秘密にしたがる体幹リセットダイエット」 佐久間 健一//著 595.6/サク 一般 23
- 「今村式ペットボトルウォーキング・ダイエット」 今村 大祐//著 595.6/イマ 一般 23
- 「ジムに通う前に読む本」 桜井 静香//著 780.7/サク 閉架新書
- 「クマのフーさんフィットネス・ブック」 A.A.ミルン//原案 E.H.シェパード//絵 780.7/クマ 閉架



こどものほんだな



『おおさむこさむ』

こいで やすこ // 作

福音館書店 E/コイ えほん15

きつねのきつことたちのちいといいは、おおばあちゃんにマントを作ってもらい、雪の中、遊びに行くことにしました。おおばあちゃんから「ゆきぼうずに会っても決して寒いと言わないように」と言われ、お茶のはいったまほうびんを持って出かけました。遊んでいると、おおさむとこさむというふたつの雪だるまに出会いました。一緒にソリ遊びをして、あつくなつたきつこたちは、おおさむとこさむにかき氷をすすめられました。かき氷を食べていると、おおさむとこさむが「寒くないか」と聞いてきます。そして、かき氷を食べるたびに、おおさむとこさむの体がどんどん大きくなってきて・・・。

おおさむとこさむの正体は、恐ろしいゆきぼうずでした。きつこたちを凍らせようとするゆきぼうずの絵は迫力があり、ちいといを守るきつこの姿がとてもゆうかんです。

読んでもらえば3歳くらいから。 (本谷)

『ながいながいペンギンの話』

いぬい とみこ // 作 山田 三郎 // 絵

理論社 Y/イヌ じどう6

わんぱくで怖いもの知らずのルルと、優しいけれど臆病なキキは、南極で生まれた双子の兄弟ペンギンです。好奇心いっぱいのルルは、幼いころから冒険が大好き。お父さんとお母さんが留守の間に、ひとりで出かけて、トウゾクカモメに襲われそうになります。またある日は、キキと一緒に、夜中に家を抜け出し、海辺で遊んでいるうちに、氷の浮き島で沖に流されてしまいます。両親に心配ばかりかけるルルとキキですが、クジラの子ガイとの友情、人間のセイさんとの交流などを通して、たくましく成長していきます。

最終章では、少し大きくなったルルが「ゆうかな自分は他のペンギンと違う」と思いこみ、葛藤する様子が描かれています。厳しい自然環境の中で暮らすペンギンの成長物語。読んでもらえば、4歳くらいから楽しめます。

(家元)

図書館の 使い方Q&A

本を壊してしまった

借りた本を破損した場合は、カウンターに申し出てください。職員が確認します。

また、破損してしまった本を自分で修理することはご遠慮ください。セロハンテープや一般ののりでは、変色したり、溶け出してべたべたになるなど、更なる劣化につながります。



学習席にデスクマット を設置しました

本館・分館にある学習席にデスクマットを設置しました。机の保護だけでなく、図書館や引きこもり相談支援センター、消費生活センターなどからのお知らせを挟み、情報発信のツールとして活用します。

気になるチラシがあれば持って帰ることができます。ぜひ、ご活用ください。



2月の行事予定(本館)



イラスト協力 WANPUG

◆0～2歳児と保護者

おはなしの
ゆりかご

日時：14日(水) 11:00～
場所：おはなしのへや
内容：絵本の読み聞かせ
絵本のアドバイス

◆3歳までの乳幼児と保護者◆

おはなしのゆりかご
in なかよし広場

日時：21日(水)
9:30～11:30
場所：豊岡市民プラザ
子育て学習室
(アイティ7階)
内容：絵本の読み聞かせ
図書の貸出・返却

◆3歳ぐらいの幼児と保護者

おはなし会
いっしょに

日時：14日(水)
10:30～
場所：おはなしのへや
内容：絵本の読み聞かせ

◆4歳以上◆

おはなし会

日時：24日(土)
14:30～
場所：おはなしのへや
内容：詩・絵本の読み聞かせ
ストーリーテリング

◆5歳以上◆

土曜としょかん

2月はお休みです



としょかん映画会

「植村直己物語」

(1986年/146分)

日時：16日(金) 10:30～
17日(土) 13:30～

場所：2階 視聴覚・講演室

出演：西田敏行 倍賞千恵子

豊岡市出身の世界的冒険家「植村直己」の生涯を描く。数々の偉業を成しとげた彼の冒険への情熱がうかがえる作品

2月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

■色の日が休館日です。

各分館でもいろいろな行事をおこなっています。詳しくは、豊岡市広報紙または分館日より、ホームページをご覧ください。

<http://lib.city.toyooka.lg.jp/>



←スマホサイト

フェイスブック→



※各種おはなし会の申込みは不要です。
土曜としょかんは、申込みが必要です。