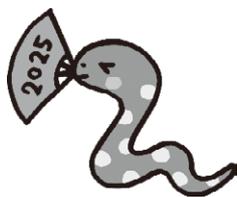




図書館だより

2025年冬号



あけましておめでとうございます。

今年の十干は、乙(きのと)で、十二支は巳(み)ですので、干支は乙巳(きのとみ)となります。乙巳には、「努力を重ね、物事を安定させていく」といった意味があるそうです。成長の速度は人それぞれですが、勉強、仕事、趣味、いずれにおいても、努力が実を結び、成果が現れる年になるといいですね。

図書館からのお知らせ

《無償で雑誌の配布をします》

令和4年4月から令和5年3月まで、皆さまにご利用いただいた雑誌を無償配布します。

- 日 時 ①2月1日(土) 午前9時～午後5時
 ②2月2日(日) 午前9時～午後5時
 ③2月4日(火) 午前10時～(無くなり次第終了)
- 場 所 すこやかセンター2階 保健指導室
- 対象者 ①は、在住・在勤の方 1人につき5冊まで
 ②は、どなたでも 1人につき5冊まで
 ③は、制限なし(どなたでも、何冊でも)
- その他 ・混雑緩和のため、会場内の状況により、人数制限をさせていただく場合があります。
 ・開始時間前の事前受付を取りやめています。開始時間になりましたら、その時点で2階の廊下にお並びいただいている方に順番で番号札をお渡ししますので、ご自身の番号が呼ばれましたら入場をお願いします。

これからのおはなし会

※事業は状況により延期・中止となる場合がございますので、図書館ホームページ等をご確認ください。

☆おはなしぷくぷく☆(乳幼児向け)

日にち 1月7日(火)、2月4日(火)、3月4日(火)

時 間 各回とも午前10時30分～

☆コアラのおはなし☆(幼児・小学生向け)

日にち 1月11日(土)、2月8日(土)、3月1日(土)

時 間 各回とも午前10時30分～

☆としょかんおじさんのおはなし☆(乳幼児向け) ※おりがみ教室は各回とも午前9時30分～

日にち 1月18日(土)、2月15日(土)、3月15日(土)

時 間 各回とも午前10時30分～

☆こんにちは赤ちゃん&ブックスタート☆(乳児向け) ※ブックスタートは対象者のみ

日にち 2月18日(火)

時 間 午後2時～



この本大好き! いきいき 図書館コーナー

「腎臓病でも楽しめるラーメン・パスタ・うどん」



森 維久郎／医学監修 大城戸 寿子／料理監修 家の光協会／出版者
腎臓病をはじめとする生活習慣病にとって、塩分の摂りすぎは大敵。しかし、中華麺やうどん等、麺の中には最初から塩分が含まれており、特にラーメンは汁にも塩分が入っているので、減塩は難しくなります。

本書には、今の腎機能を維持し、悪化させないように、工夫とコツで塩分を3g以下にしながら、美味しく楽しめる麺のレシピがつまっています。

図書館員がえらんだ おすすめの本

今回のテーマは「100」。今年は昭和になってからちょうど100年目です。
長い歴史を感じてみませんか？

100歳の壁



和田 秀樹／著 きずな出版／出版者
人生100年時代だからこそ、延びた高齢期を元気に自分らしく生きる方法を考えていきたいですね。年代によって生き方を変える。足し算したい習慣や健康術もあれば、引き算すると危ない医療もある…など「80歳の壁」で話題になった著者が、100歳を迎え、超えていくための心構えを紹介しています。

日本の絶滅危惧知識



吉川 さやか／文 新谷 尚紀／監修 ベストセラーズ／出版者
絶滅寸前の「日本のしきたり」百年先まで保護したい！日本のしきたりって知っているようで知らないことばかり。昔の人には身近だった日本古来の風習に焦点を当て、トリビア的なネタを絡めつつ解説されています。先人たちがつないできた日本の知識やいわれある物、事柄などに少し触れてみませんか。

100年の甲子園



中川 右介／著 朝日新聞出版／出版者
阪神甲子園球場はプロ野球の公式戦が行われる現存している球場として、誕生から最も長い100周年を迎えた歴史を持っています。そして、阪神タイガースと高校野球にとっての聖地でもあります。

この本は、これまで一緒に書かれることが少なかった甲子園球場でのタイガースと高校野球双方の歴史を並列で描いた野球史です。



◀ 図書館ホームページ



X(Twitter) ▶

● 問合せ先 すこやかセンター内図書館