

# 図書館だより

No.290 2016/2/25

都農町民図書館  
都農町大字川北5448番地2  
【開館時間】9:30~18:00  
【電話】0983-25-3316  
【HP】http://tsuno-lib.jp/

先日の読書活動推進講演会には、たくさんの方に出席していただきました。お忙し中、ありがとうございました。よみきかせの場や家庭等でも「ブックトーク」を取り入れてみてください。

## 「My本棚」で読書管理をしませんか？



図書館のホームページの「My本棚」で、これから読みたい本や、借りた本の記録をブックリストとして管理・整理ができます。

- 図書館のホームページの「利用者情報」からアカウントを作成して下さい。
- My本棚のご利用には、パスワードが必要です。図書館にて申請をお願いします。既にパスワードをお持ちの方は、そのパスワードで利用出来ます。
- 登録後は、借りた本を自動的にリストに追加していくこともできます。

詳しい使い方は、図書館の窓口かホームページでご確認ください。

### わくわく講座

## ヨガを体験してみよう！

- 日時：平成28年3月12日(土)  
①小・中学生 14:00~(30分程度)  
②一般 14:30~(1時間程度)

- 場所：都農町民図書館 2階
- 講師：Chou Chou Yoga 金田直与さん  
(Rプレーナヨガ認定 ヨガインストラクター)

- 定員：小・中学生、一般 各15名
- 参加料：無料
- 事前に申し込みが必要です。



**参加者募集中**

ヨガがはじめての方でも大歓迎！  
興味のある方はぜひ参加して下さい。

土曜日の上映会 午後2時~ 視聴覚室 ※無料 申込不要

3/19(土)	動物の赤ちゃん大集合	3/26(土)	シュレック3
自然 53分	ナショナル ジオグラフィック プレミアム セレクションDVD	アニメ 93分	ドリームワークスアニメーション



大上敏男さんの作品を  
展示しています。  
現在展示中  
「オカーニヤの露地  
(スペイン)1998年」

3月の休館日

- ◆毎週火曜日
- ◆20日(日) 春分の日
- ◆31日(木) 年度末整理日

### 館内特集

春に向けて心も身体もリフレッシュ！

## からだにいいこと。

<p><b>はじめてのリンパ</b> 1からのマッサージ &amp;ストレッチ 加藤 雅俊/著</p> <p>1日&amp;1週間のリンパケアの方法と食事の仕方をはじめ、メディカルアロマの活用法、暮らし方アドバイスなどを紹介します。</p> <p>【医学(一般)】</p>	<p><b>1週間のプログラムで</b> キレイをつくるまいにちの「ヨガ」じかん 深堀 真由美/著</p> <p>曜日、朝・夜別のヨガのプログラムをイラストで解説。お昼のあとのお手軽ヨガなど、いつでもできる「ながらヨガ」も紹介。</p> <p>【ヨガ】</p>	<p><b>小澤式キッズヨガ</b> ほぐしあそび 小澤 るしや著、小澤 直子監修</p> <p>子どもの「心・脳・体」の発達を助けてくれる「アートヨガ」をアレンジしたカンタンあそび「ほぐしあそび」を紹介しします。</p> <p>【健康】</p>	<p><b>「体幹」ウォーキング</b> 走りのメソッドを生かした歩きの「新常識」 金 哲彦/著</p> <p>ウォーキングは歩数より「質」が大事。正しいフォームもケガの調整もすべてはウォーキングが解決！</p> <p>【健康】</p>
<p><b>腰部&amp;体幹</b> まるわかり大事典 金岡 恒治/著・監修</p> <p>腰痛の原因とは？本当に効果的な体幹トレーニングとは？専門医がQ&amp;A形式で回答。また、体幹トレーニングを写真で詳解。</p> <p>【医学(一般)】</p>	<p><b>シニアのためのヒット曲&amp;名曲でフィットネス</b> 斎藤 道雄/著</p> <p>「涙そうそう」「愛燦燦」などの美しい曲にのって、からだをしなやかに動かしましょう！シニア向けの21のフィットネスを紹介。</p> <p>【運動・体操】</p>	<p><b>長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい</b> 榎 孝子著、鬼木 豊監修</p> <p>第2の心臓と呼ばれるほど重要な働きをもつ、ふくらはぎを、1日5分もむだけで、体が温まって免疫力がアップするマッサージを紹介。</p> <p>【民間療法】</p>	<p><b>実はスゴイ！</b> 大人のラジオ体操 中村 格子著、秋山 エリカ監修</p> <p>美脚・小尻・くびれ・若返り・肩コリ解消…。たった3分ですべてが叶う全身運動、ラジオ体操の動きのポイントを写真で解説する。DVD付き</p> <p>【体操】</p>

ありがとう  
ございました

黒木福良さん(中町)が育てられたきれいな  
お花を、玄関ロビーに飾っています。  
図書館がとても明るくなりました。



# NEW 新着図書案内

直近1カ月購入・寄贈のうち、30冊をご紹介します。

## 【日本の小説】 異類婚姻譚



専業主婦の私は、ある日、自分の顔が夫とそっくりになっていることに気付く…。「夫婦」という形式への違和を軽妙洒脱に描いた表題作ほか、自由奔放な想像力で日常を異化する全4編を収録。『群像』『新潮』等掲載を書籍化。本谷有希子/著<第154回芥川賞>

## 【推理・ミステリー】 ブラック・ヴィーナス



依頼人のもっとも大切なものを報酬に、大金をもたらす株取引の天才「黒女神」。助手を務めるのはメガバンクに失望した元銀行員。やがて二人は壮絶な経済バトルに巻き込まれていく。金を通じて人の心を描き出す経済サスペンス。城山真一/著<第14回『このミステリーがすごい!』大賞大賞>

## 【猫】 イタリアの猫



古代ローマ遺跡の片隅、ヴェネツィアの船着場、三角屋根のアルベロベッロ…。イタリアの明るい日差しの街角で、気ままに暮らすキュートな猫たちの姿を集めた写真集。岩合光昭/著

## 【政治・行政】 あなたのまちの政治は案外、あなたの力でも変えられる



保育園に入れにくい、街灯が少ない、バスが不便…。ふだん暮らしているまち=自治体の政治や行政について、政治に関心がなかった一人のママを主人公に物語形式でやさしく解説。政治に参加して自分のまちを良くするヒントが満載。五十嵐立青/著

聞いて楽しむ読書「朗読CD」の貸し出しをしています。  
小林多喜二「蟹工船」朗読・若山弦蔵、織田作之助「夫婦善哉」朗読・永井一郎など、全19作品。

コンビニ夢物語  
【日本の小説】 姫井 由美子

踊り子と将棋指し <第10回小説現代長編新人賞>  
【日本の小説】 坂上 琴

ロング・ロング・ホリディ  
【日本の小説】 小路 幸也

たんぽぽ団地  
【日本の小説】 重松 清

エチュード春一番 第1曲 小犬のプレリュード  
【日本の小説】 荻原 規子

逆島断雄と進駐官養成高校の決闘  
【日本の小説】 石田 衣良

女が、さむらい  
【歴史・時代小説】 風野 真知雄

ふたり女房  
【歴史・時代小説】 澤田 瞳子

お伊勢まいり (新・御宿かわせみ 6)  
【歴史・時代小説】 平岩 弓枝

はだれ雪 (扇野藩シリーズ第3弾)  
【歴史・時代小説】 葉室 麟

落英 上・下  
【推理・ミステリー】 黒川 博行

レプリカたちの夜 <第2回新潮ミステリー大賞>  
【推理・ミステリー】 一條 次郎

戦場のコックたち  
【推理・ミステリー】 深緑 野分

自分のままで暮らす  
【エッセイ】 吉沢 久子

できすぎた話  
【エッセイ】 藤原 正彦

孫と私の小さな歴史  
【エッセイ】 佐藤 愛子

かわいい夫  
【エッセイ】 山崎 ナオコーラ

「専業主夫」になりたい男たち  
【社会・時事】 白河 桃子

保育士おとーちゃんの「心がラクになる子育て」  
【家庭教育】 須賀 義一

なるだけ医者に頼らず生きるために私が実践している100の習慣  
【医学(一般)】 五木 寛之

かんたん、楽しい!高齢者といっしょにつくる壁面かざり  
【高齢者福祉】 ナツメ社

ハッブル宇宙望遠鏡がとらえた宇宙の絶景  
【写真集】 洋泉社

筋肉の使い方・鍛え方パーフェクト事典  
【トレーニング】 荒川 裕志著, 石井 直方監修

宮崎共和国のオキテ100カ条  
【社会・文化】 Mr.Bunny監修, 月刊九州王国編集部著

女子会川柳 3 壁ドンに憧れ今はオフィスのドン  
【詩歌】 ポプラ社

みんなの家事ブック  
【家政・家事】 本多 さおり監修

できる限り皆さんのリクエストにお応えしたいと思いますので、お気軽に声をかけてください。また、要望についてはメールでも受け付けています。アドレス→ [tosyo@town.tsuno.miyazaki.jp](mailto:tosyo@town.tsuno.miyazaki.jp)