

新刊および図書館から秋の読書にお勧めの本を紹介します。

一般書

『60すぎたら本気で筋トレ!』
カンレキ 船瀬俊介/著 興陽館



筋肉からは健康と若さを維持するホルモン、マイオカインが分泌される。日々の「筋トレ」習慣を実践するだけで、ガンをはじめ、10大疾病を防げる。ジムもマシンもいない静的筋トレと、筋トレの効能を解説する。

『ボーダレス』 誉田哲也/著 光文社



出会うはずのなかった4つの日常が、ある夏の日、突然踏み込んできた暴漢と、森の中を逃げ惑う姉妹によって、繋がられていく。それは最悪の事態を引き起こす引き金だった…。トリッキーな書き下ろしサスペンス長編小説。

『NHKスペシャル 人類誕生』
NHKスペシャル「人類誕生」制作班/編 学研

最新科学で塗り変わる人類進化700万年の歴史と謎を、CGビジュアルとともに解説する。

『変わったタイプ』 トム・ハンクス/著 新潮社

月旅行を目指す高校時代からの4人組。西部戦線からの帰還兵のクリスマス。変わり者の億万長者とその忠実な秘書…。俳優トム・ハンクスが悲喜こもごもの人生の瞬間を懐の深い筆致で描きだした17の物語を収録。

子育てでカラダが限界なんですけどどうすればいいですか? 指圧師 斎藤充博 青月社
定年後、うまくいく人、いかない人 ~ざっくりと楽観的に生きよう~ 保坂 隆/著 朝日新聞出版
天文学者に素朴な疑問をぶつけたら宇宙科学の最先端までわかったはなし 天文学者 津村耕司/著 大和書房
あした死んでもいい身辺整理これからの暮らし ごんおばちゃま/著 興陽館
パソコンで困ったときに開く本 ネットのお悩み解決編 編集人 今田 俊/著 朝日新聞出版

児童書

『森のとしょがんのひみつ』
小手鞠るい/作 土田義晴/絵 金の星社



森のなかまたちが森のとしょがんにだいしゅうごう。いったい何がおこっているの?

なまえをつけて

谷川俊太郎/詩 いわさきちひろ/絵 講談社

かんがえているのわたしこころのなかはどうなっているのか。

問合せ=森の図書館 ☎75-2055

HPアドレス=<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/misato/webopac/index.do>

休館日 毎週月曜日 11月30日(金)【整理日】

開館時間 平日:午前10時~午後6時 土日祝日:午前10時~午後5時

人生を変えるアニメ
河出書房新社/編 河出書房新社
アニメ監督、声優など27名が、若い人たちにすすめるアニメを紹介。

みんなちがって、それでいい
~バラ陸上から私が教わったこと~
宮崎恵理/著 ポプラ社
パラリンピック等で銅メダルを獲得した重本紗絵選手の軌跡をたどる。

シカの童話
岡野薫子/作 赤羽末吉/絵 復刊ドットコム
今昔物語「鹿母夫人」が発想の原点の、殺生の悲しみを描いた作品。

十年屋~時の魔法はいかがでしょう?~
廣嶋玲子/作 静山社
捨てられないもの、捨てたくないものを10年間、魔法で預かる「十年屋」。

入場無料

ゴルゴ松本さんがやって来る!!!

11月17日(土)、遺跡の森館ホールにて、「ゴルゴ松本さん」による「命の授業」の講演が行われます。

入場は無料! さらに、小中学生による人権標語・作文の発表もあります。ぜひ、足をお運びください。お待ちしております。

- 日時=11月17日(土)
午後0時45分~ 受付開始
午後1時15分~ 人権標語・作文の発表
午後2時~ 講演
- 場所=遺跡の森館 ホール
- 定員=556名(先着順)
※手話通訳者あり
- 問合せ=教育委員会事務局 生涯学習係
☎76-3431



参加無料

『認知症のこと』
みんなで話してみませんか?
「認知症介護家族のつどい」を開催します。

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。

「認知症介護家族のつどい」は認知症のかたを身近で支えている家族同士で気軽に話しあったり、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。

認知症について興味があるかたの参加も可能ですので、お気軽にお越しください。



- 日時=12月11日(火)
午後1時30分~3時
- 場所=保健センター
- 申込期限=12月4日(火)
- 申込み先=地域包括支援センター
☎76-1325

- 対象者=
・認知症のかたを在宅で介護している家族(本人も参加可能)
・認知症について興味があるかた