

図書館だより

発行 滝上町図書館
0158-29-3735



【あたらしい本】

(小説)

フーガはユーガ

鳥居の密室

熱帯

影ぞ恋しき

最終標的 所轄魂

殺生伝 封魔の鎚③

十津川警部 両国駅3番ホームの怪談

一度だけ

愛、という文字の書き順は教わっても愛し方
までは教わってこなかった

(その他)

先生、ちょっと人生相談いいですか？

針と糸

たそがれてゆく子さん

製硯師

大人可愛い初めての切り絵

文芸オホーツク 2018・27号

写真アルバム オホーツクの昭和

やっぱり、それでいい。人の話を聞くストレス

が自分の癒しに変わる方法

評伝 小室直樹④⑤

奇跡のストレスフリー講座

放射能汚染とリスクコミュニケーション

ゼロトレ

伊坂幸太郎

島田荘司

森見登美彦

葉室麟

笹本稜平

神永学

西村京太郎

益田ミリ

0号室

瀬戸内寂聴

小川糸

伊藤比呂美

青柳貴史

朝弘華代

紋別文化連盟

いき出版

細川貂々

村上篤直

田中光

天笠啓祐

石村友見

社会教育委員が贈る 読書三徳

「血圧を下げる最強の方法」

渡辺尚彦 (アスコム)

最近健康に関するHow-to本をよく目にする。図書館でもその類の本をよくチェックするのですが、この「血圧を下げる最強の方法」はかなり面白く読みやすい本でした。著者は30年間も常に血圧を測り、どうしたら薬に頼らず永続的に下げるかを1冊の本にまとめ上げたのです。血圧に関する情報を収集し、自らの体験を通しての内容はとともわかりやすい。

血圧に対する自分の知識がかなりあやふやだったことを反省しました。中でも第2の心臓と言われるふくらはぎのマッサージ、指と人差し指のデルタ地帯にあるツボ押しなどはテレビを見ながらでもできるので、早速試しているところです。夫の睡眠時無呼吸症候群の対処法も寝る姿勢を少し変えるだけで、かなり効果が上がっています。最強の方法かどうかは、読む人側の判断ですが、高血圧に悩んでいる人、予備軍の人にはお薦めの1冊です。

(岸委員長)



2019年もよろしくお願いたします

今年も町民のみなさんのお役に立てる図書館を目指して参りますので、お引き立てのほど、よろしくお願いたします。

☆2018年ブック オブ ザ イヤー展示します！

昨年、図書館で一番読まれた本、巷で人気のあった本を展示いたします。読み忘れありませんか。

☆雑誌の付録のカレンダー・手帳プレゼント！

1月6日の今年最初の開館日に図書館へお越しの方へ先着順でプレゼントします。

コミュニティカフェ 1月のイベント

OEZ (かんたん) 英会話

1月16日 (水) 午後5時~午後5時40分

マスター→メガンさん (滝上町ALT)

英会話初心者、親子、どなたでも参加できます。英語の「わからない！」を質問してみましょう。(毎月第3水曜日に実施します。)

○協力隊カフェ「ぼくと好きな音楽について」

1月19日 (土) 午後2時~3時30分

マスター→吉田龍之介さん (地域おこし協力隊)

ふだんは観光協会働く吉田隊員と好きな音楽についてお話してみませんか。因みに吉田隊員はジャズとブルース、ゴスペルなんか交じり合うニューオリンズの音楽がお好きなようです。

○憲法カフェ vol.4

1月31日 (木) 午後2時~3時30分

マスター→金子勝己さん (滝上町在住)

今回で4回目を迎える憲法カフェ。お茶しながら読みあってみませんか。お気軽にどうぞ。

*参加申込み 不要 (時間内にお気軽にどうぞ)

手づくりあそびの会のご案内

日時 1月26日 (土) 午後2時~3時

場所 図書館 児童書コーナー

折り染めをして「パッチン」や「びゅんびゅんゴマ」を作ります。どなたでも参加できます。