

図書館だより

発行 滝上町図書館
0158-29-3735



今こそ読み直したい！ 加藤多一 著作「兄は沖縄で死んだ」

滝上町出身の児童文学作家・加藤多一さん（現在は小樽市在住）をお招きして、作者と作品を読み深めるおとなのための読書会を開催します。どなたでも無料で参加できます。

日時 2月13日（木）午後3時～4時

場所 滝上町文化センター

申込み 2月12日まで図書館へ連絡

*事前に図書館で所蔵している「兄は沖縄で死んだ」（高文研）を読んでご参加ください。

コミュニティカフェ 2月のイベント

①手づくりあそびの会「折りぞめ」

2月8日（土）午後2時～4時

マスター→佐々木路子さん（子どもの村）

「手づくりあそびの会と言えば…」の折りぞめをみんなで体験しましょう。2枚と同じものができない、世界で1枚だけの折りぞめを作りましょう。

今回は子どもの村の佐々木路子さんがコツを伝授します！

○参加申込み 2月7日（金）まで

②EZ（かんたん）英会話

2月19日（水）午後4時～5時

マスター→滝上町ALT ジェイ・ソンさん

初心者向けの英会話教室です。アルファベットのつづりと発音のルールを学ぶフォニックスで発音に磨きをかけましょう。

（毎月第3水曜日に実施）

③その道の人に聞く！

「オーガニックコットンの布ナプキン
使ってみよう！」

2月22日（土）午後2時～4時

マスター→五十嵐えりさん（滝下）

ふんわり暖かくて蒸れや匂いも気にならない布ナプキン。洗ってくり返し使うのでゴミにもなりません。気になっている方もいるのでは？

手づくりして使い心地を試してみませんか。

体が温まる梅しょう番茶・塩番茶付です

【材料費】500円（3サイズ作れます）

○参加申込み 2月19日（水）まで



【あたらしい本】

（小説）

悪童 小説・寅次郎の告白

断金 チンギス紀⑥

ムゲンのi ①⑦

大名倒産 ①⑦

勿忘草の咲く町で 安曇野診療所

暗約領域 新宿鮫XI

土に贖う

白銀の墟 玄の月③④

マラン・マラン

不穏な眠り

虹いろ図書館のへびおとこ

山田洋次

北方謙三

知念美希人

浅田次郎

夏川草介

大沢在昌

川崎秋子

小野不由美

古内一絵

若竹七海

櫻井とりお

（その他）

似合うが見つかるヘアアレンジの法則

佐々木拓巳

人生店じまいはムズカシイ マッチャン84歳

沼野正子

美淑女になるために 訪れる「おひとりさま」
を華やかに生きるヒント

東海林のり子・岡野あつこ

韓国併合110年の真実

和田春樹

たねと私の旅（映画パンフレット） 温野まき

社会教育委員が贈る 読書三徳

「月曜断食『究極の健康法』でみるみる痩せる」 関口賢・著（文藝春秋）

ダイエット法「断食」について書かれている、「月曜断食」本のご紹介をします。

数々のダイエット法が今までもありましたが、この「月曜断食」はただ痩せるだけでなく、身体に抱えている悩みや不調の改善に繋がり、プラスαの効果があると言われていました。

では、まず「月曜断食」とは、言葉の通り月曜の朝・昼・夜にごはんを食わずに水だけで過ごすというもの。火～金曜は体に必要な栄養素を選んで食べる「良食」、土日は好きなものを食べる「美食」のサイクルを約1ヶ月行うことで、体の根本を蓄積型から燃焼型へ変え、太りにくい体質に変えてくれるそうです。そのことで、断食はリバウンドしにくいそう。

また、体質改善によってプラスαの効果としては、肩こり、冷え、ぬくみ、生理痛、不眠、肌荒れ、花粉症などのアレルギー症状などの改善にも効果があるそうです。

その他の月曜断食中のポイントなど詳しく本に書いてありますので、ご興味ある方はぜひ読んでみてください。

（清水委員）

