

図書だより

図書館「よも〜よ」 ☎582-5388

今月のおすすめ

ノンフィクションを読んでみよう



■わたしは「ひとり新聞社」
岩手県大槌町で生き、
考え、伝える
菊池由貴子：著（亜紀書房）

自分が生まれ育った町に何の関心も持たず、文章もろくに書いたことがない引込み思案な「わたし」。震災を機に踏み出した、町と自身の再生への道のり…。被災地復興の光と影、真のメディアとジャーナリズムのあり方を忖度なくあぶり出した、自伝的ノンフィクション。

一般書



■宇宙食になったサバ缶
小坂康之、別司芳子：著
早川世詩男：装画・挿絵
(小学館)

「おいしいー!!」と、宇宙飛行士が宇宙から食レポした「サバ缶」をつくったのは、高校生たちだった！JAXA認証宇宙日本食「サバ醤油味付け缶詰」をつくった高校生たちと支えてきた大人たちの、山あり谷ありの14年。宇宙での食事や健康にまつわる、5つのコラムも収録。

児童書

本を借りるなら、遊学館「よも〜よ」で！

- 利用時間 10:00～18:00
- 貸出冊数 1人5冊まで
- 貸出期間 14日間
- 休館日 毎週月曜日・年末年始
- 電話番号 582-5388
- ★借りたい本の検索や予約は、右記QRコードからも可能！

読みたい本を検索・予約



■住所 桑折町大字谷地字道下6-1



マルベリーこおり

マルベリーこおり事務局 ☎582-3129

いつでも、誰でも参加OK みんなでスポーツをしよう！

小学生から大人まで、幅広い世代がバドミントンをメインに活動しています。家族や友人同士での参加も大歓迎です。申し込みも不要ですので、活動日に直接会場までお越しください。

- 活動日時
毎週火曜日 釧路中学校体育館 19:00～21:00
毎週金曜日 半田釧路小学校体育館 19:00～20:30
- 参加料
会員無料/未会員200円
- その他
ラケット、シャトルなど無料レンタル有り

氷瀑イエローフォールを見る スノートレッキング

参加者募集

- 日時 2月19日(日)
- 場所 裏磐梯スキー場
- 定員 10人
- 行程 裏磐梯スキー場⇄イエローフォール周遊(上りリフト利用)
- 参加料 会員4,000円/未会員5,000円(リフト代・保険料込み)



1、2_コートに4チームずつ分かれ、熱戦を繰り広げる参加者の皆さん

INVITING COMMUNITY
ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

楽しく、真剣に！ ポッチャ大会

第4回館長杯ポッチャ大会が1月23日、イコーゼ!で開かれ、参加した12チーム32人が、総当たり戦で優勝目指しプレーしました。

ポッチャは、初めて参加する人でも、大会の後半は審判を務めることができるようになるほど、誰でも楽しめる競技です。参加者は和気あいあいとしながらも、アドバイスをしたり、作戦会議を開いたりと真剣にプレーし、心地よい汗をかいていました。

参加者の皆さんからは、次回の大会開催を楽しみに待つ声が聞かれました。

▼大会結果

- Aコート 1位 中区B 2位 中区A
- Bコート 1位 GG 2位 うさぎ
- Cコート 1位 新人 2位 谷地



幸せな1年を願って 団子さし体験

伊達崎小学校の土曜学習の一環として、小正月を祝う「団子さし」が1月14日、同校で行われました。青少年育成町民会議伊達崎地区部会共催のもと、1年生から6年生までの児童28人に加え、地域の町内会長や婦人会の皆さんも参加しました。多世代でコミュニケーションをとりながら、和気あいあいと楽しく団子さしに取り組みました。ミズキの木の枝に、赤や黄、白色の団子をつつ丁寧に刺しながら、地域の発展と幸せな一年を願いました。



福を招くリース作り フラワーアレンジメント教室

「お正月インテリア・フラワーアレンジメント教室」が12月12日、イコーゼ!で開かれ、参加した12人がリース作りに取り組みました。フラワーデザイナーの開沼久則さんを講師に迎え、しめ縄のリースに、特殊加工された色の変わりにくいプリザーブドフラワーを、他の飾りとともに配置を考えながら貼り付けました。開沼さんの巧みな話術で指導を受けながら、参加者は笑顔で製作に取り組みました。



フレイル対策で健康 フレイル予防講座

「あなたは大丈夫?フレイル予防講座」が12月8日、イコーゼ!で開かれ、参加者19人が明治安田生命専任講師の尾形裕美さんの講話を聞きました。

加齢に伴い体力が衰え不活発になったり、気分が沈みがちになったりする状態を指すフレイル。その状態を予防するには、食事と運動、脳トレ、社会参加が大切だと学びました。特にタンパク質とバランスを意識した食事の具体例は実践しやすい内容で、参加者はフレイル予防への意欲を高めました。