



— ふ ぐ る ま —

## 「夏のつどい」開催しました

先般8月29日、子ども向けイベント「夏のつどい」を開催しました。子どもたちは大変喜んでいました。

新型コロナウイルスの感染が広がりを見せる中、感染防止対策を徹底したうえで無観客でしたが、オリンピック・パラリンピックが開催され、「静寂の熱狂」のなか、私たちはテレビの前で感動しました。

不要不急の外出自粛など様々な制約が強いられているところで、図書館は開館し、また、久しぶりにイベントをすることができました。図書館で大好きな本をお読みいただき、少しでもみなさんの心の拠り所になれるよう取り組んでまいります。コロナに負けないよう、今しばらく、みんなの力で共に頑張りましょう。

図書館だより 283号

(2021.10.1)

三郷町立図書館

三郷町勢野西1-4-4

TEL/0745(33)3030

FAX/0745(33)3188

HP「三郷町立図書館」で検索



オープニング：おたまじゃくし



人形劇：まんまるパン

### 10月 図書館カレンダー

【開館時間】

午前9時30分～午後5時

【休館日】

毎週水曜日

【館内整理日】

10月4日(月)



図書館マスコットキャラクター

オウちゃん

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



# 体にやさしいレシピ本

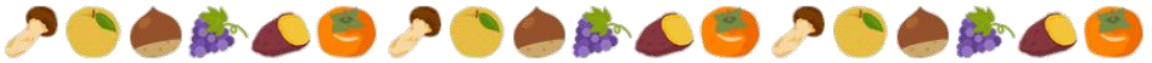


おうち時間が増える今、食事を正して自然治癒力を  
目覚めさせ、健康な体を取り戻しませんか。



- 「ドクター帯津良一のときめき養生食」 おびつ りょういち 帯津 良一 498.58 オ
- 「『食事』を正せば、病気、不調知らずのからだになれる」  
あきやま りゅうぞう 秋山 龍三 498.58ア
- 「病気にならないカラダ温めごはん」 かわしま あきら 川嶋 朗 498.58カ
- 「ゆるレシピでからだクリーニング」 おおこし さとこ みずの かおり 大越 郷子, 水野 香織 498.58 オ
- 「つるかめ食堂」 ベターホーム協会／編集 498.58 ツ
- 「昔ながらの薬ごはん」 宝島社 498.58ム
- 「病気に強くなる!若返る!からだを守る新しい食べ方」 芸文社 498.58ピ
- 「免疫力を上げる『食』の本」 オレンジページ 498.58メ
- 「症状別不調のときに食べたいごはん」  
しずこ しみず のりこ コウ 静子, 清水 紀子 (管理栄養士) 498.58コ
- 「血管がぐんぐん若返るえごま油の健康レシピ」  
さだ まさたか 佐田 政隆／医学監修, しらいし やすこ しらいし やすこ／料理監修 498.58ケ
- 「かんたんフレンチ薬膳」 さかい みほ 坂井 美穂 498.58 サ
- 「老化速度を遅らせる『適齢食』」 くまがい しゅう 熊谷 修  
ほりえ たかぎ じゅんこ 堀江 ひろ子, 高城 順子／料理 498.59ク
- 「歯とカラダにやさしい健康メニュー」 はまうち ちなみ 浜内 千波／監修 498.59 ハ





## 食材別

- 「『粗食』のきほん」 さとう はつめ まくのうち ひてお とみた  
佐藤 初女, 幕内 秀夫, 富田 ただすけ 596.3ソ
- 「病気になるない55円どんぶり」 まくうち ひてお ながい ゆか  
幕内 秀夫, 永井 友茄 / 料理 596.3マ
- 「『米粉』でヘルシー新食感!おいしい簡単レシピ」 いまべっぶ やすこ  
今別府 靖子 596.3イ
- 「玄米ミルクやせ」 かなまる えりか  
金丸 絵里加 596.3カ
- 「おからレシピ」 いしざわ きよみ  
石澤 清美 596.3イ
- 「いいことづくめの長いもレシピ」 いしはら ゆうみ まきの なおこ  
石原 結実, 牧野 直子 596.37イ
- 「知らなかった野菜のおいしさに出会える72の方法」  
ひらの ゆきこ  
平野 由希子 596.37ヒ
- 「いちばんおいしい野菜の食べ方」 ひだ かずお  
飛田 和緒 596.37ヒ
- 「糖質制限もやしレシピ」 名水美人ファクトリー 596.37ト
- 「長野県栄養士会の野菜たっぷり減塩レシピ」  
長野県栄養士会 / 監修 596.37ナ



## 年代別 etc.

- 「歯と体の発達に合わせた赤ちゃんと幼児のごはん」  
婦人之友社編集部 599.3ハ
- 「つよい体をつくる離乳食と子どもごはん」 やまだ なみ  
山田 奈美 599.3ヤ
- 「こどもに食べさせたいごはん野菜」 さかいの こめこ  
境野 米子 596.37サ
- 「『健康おやつ』で子どもに免疫力を育む!」 こやま ひろこ  
小山 浩子 599.3コ
- 「“お疲れ女子”お助けレシピ」 まつむら けいこ  
松村 圭子 / 監修 498.58オ
- 「安産ごはん」 もり ようこ いとう ゆうこ  
森 洋子 伊東 優子 / 監修 498.59モ
- 「60歳からの筋活ごはん」 あらき あつし  
荒木 厚 / 監修 498.59ロ
- 「高齢者につくってあげたいスイーツレシピ」  
よすい まちこ おおた みちこ  
代居 真知子, 太田 道子 / 監修 498.59ヨ



# 図書館の行事

## ブックスタート

10月7日(木)の4カ月児健診時に福祉保健センターで受け取った引換券を持って、赤ちゃんと一緒に1歳になるまでにお越しく下さい。

絵本1冊とバッグをプレゼント!



ところ 図書館2階 事務室

対象 4カ月児健診対象の  
赤ちゃんと保護者の方



## 上映会 入場無料

9日(土)「酔いどれ天使」98分(1948年)

監督:黒澤 明くろさわ あきら / 出演:志村 喬、三船 敏郎しむら たかし みふね としろう

23日(土)「ナイルの宝石」106分(1985年)

監督:ルイス・ティエグ / 出演:マイケル・ダグラス



とき 午後2時(開場 午後1時45分)

ところ 図書館1階 視聴覚室



## 講演で巡る 四国八十八カ所

講演テーマ「82歳人生の味と修行(心と善行 その進歩)」

第1部 映像で巡る四国八十八カ所

第2部 講演で巡る四国八十八カ所

とき 10月31日(日) 午後2時(開場 午後1時45分)

ところ 図書館1階 視聴覚室

講師 杉本 與志雄氏よしお



### 生涯学習室をご利用ください

町内在住の方を対象に、土・日曜日に加え次の期間生涯学習室を開室します。

10月11日(月)～18日(月)

【2交替制】午前9時30分～正午、午後1時～4時

※ご利用前に、図書館利用カードをカウンターまでお持ちください。