

帯広市図書館からこんなことを発信しています。

その91 この本大好き！！の写真大募集

この本大好き！！の写真大募集

あなたの大好きな1冊を、教えてください。



大好きな児童書（絵本・読み物など）と一緒に写っている写真を募集します。

大人の方の応募も大歓迎！！

- ★子ども・大人が児童書と一緒に写っている写真を募集します。
- ☆カラー・白黒は問いません。
- ★サイズはL判とします。（応募写真の返却はしません）
- ☆郵送・または持ち込み（1階カウンター）にて受付ます。
- ★応募いただいた写真は、毎月数点ずつ1階こどもの本の森で紹介します。
また、広報誌・HP・ポスターなど、図書館活動に活用させていただく場合があります。
- ☆応募票（図書館内・HPで配布）をつけて応募してください。

募集締切 平成26年9月20日（土）

問い合わせ・応募あて先

〒080-0012 帯広市西2条南14丁目 帯広市図書館

「この本大好き！応募写真」宛 TEL0155-22-4700

今月の特集

★帯広市図書館から、こんなことを発信しています。

【この本大好きの写真募集】

★テーマ別オススメ資料

【食で健康力アップ】

【あの人の、ごはん】

★図書館をもっと身近に暮らしのなかに

【中国歴史紀行講演会】



CITY

LIBRARY

2014.9 vol.93

帯広市図書館



フードバレーとがち

よむ☆トショ

テーマ別に図書館のオススメ資料をご紹介します!



“食”で健康力アップ!

夏の疲れ、残っていませんか?よく眠れていますか?元気の源は“食”にあり!おいしく食べて、心や体の不調を吹き飛ばせ!食の力で、健康力アップをサポートする本をご紹介します。毎日の食事、食材のパワーを知り、少しの工夫と手間で作る食べ物を健康の味方にしましょう。おいしい食材の宝庫、十勝の秋の恵みで健康になります。

心地よい風が秋を感じさせますね。収穫の秋、十勝の農産物のおいしい季節になりました。新鮮な旬のもの食べて食欲の秋を楽しんでください。
 今月はじっくり聞くイベントが3本あります。申込不要です。
 9月 6日(土) 13:30~ 朗読のひととき
 9月 14日(日) 16:00~ 中国歴史紀行
 9月 27日(土) 14:00~ 語り手ネットワークおはなし会

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				

9月のカレンダー
 色のついている日は休館です。

BOOK 『おいしい食べて体に効く! クスリごはん』
 リベラル社 2階一般 請求記号(498.58 オ)
 毎日の食事が、大切な家族の健康をケアしてくれるカギ!さまざまな症状別に、それらを予防、改善してくれる食材や、その食材を使ったおいしいレシピを掲載。ケロミさん一家が登場し、その日常生活を通した楽しいマンガをはさんで紹介しています。

BOOK 『ちょっと具合のよくないときのごはん』 岩崎啓子;著
 日東書院 2階一般 請求記号(498.58 イ)
 ふだん元気な人でも、時には何だか調子がすぐれない、食欲があまりないと感じた経験をお持ちなのは?そんなときの体の状態に合わせたおすすめのメニューをご提案。体調を整えるための食べものの効果を、ぜひお試しくださいと思います。

BOOK 『つるかめ食堂』
 ベターホーム出版局 2階一般 請求記号(498.58 ツ)
 いつまでも、健康で元気に暮らしたいとはだれもが願うこと。本書は、中高年の健康力を維持向上させる、食に関する基本をわかりやすく説くとともに、毎日の食事づくりで活用できるおすすりレシピを豊富な写真を使って多数ご紹介しています。

BOOK 『野菜の力』 橋本紀代子;著
 本の泉社 2階一般 請求記号(498.58 ハ)
 昔から言い伝えられてきた野菜の効能や栄養成分を、薬剤師である著者が、わかりやすく解説。知っているようで知らなかった野菜の力をあらためて教えてくれます。本文は、各野菜を描いた絵手紙とともに、読み物としても楽しめる一冊です。

あの人のごはん

「食欲の秋」の到来です!歴史上の人物、俳優、作家、スポーツ選手、画家などなど、あの人をこれ食べていた!という、目から鱗な、「食べもの」に関する本を集めてみました。ピピッと胃袋を刺激するメニューがあれば、是非ご自宅再現してみてくださいね。

BOOK 『西太后のアンチエイジングレシピ』 阪口珠未;著
 主婦の友社 2階一般 請求記号(498.58 サ)
 平均寿命が約45歳だった時代に74歳まで生きた西太后。きらびやかな王朝生活のなか、シミ、シワ、白髪なしで栄華を誇った女帝。その美と健康の秘密は、食事にあった?!清朝秘伝の食カルテを再現した、宮廷美容レシピ本です。

BOOK 『沢村貞子の献立日記』 高橋みどり;ほか共著
 新潮社 1階生活 請求記号(596 サ)
 女優で随筆家の沢村貞子が27年間綴った献立日記とは?フードコーディネーターが日記を元につくった料理は、シンプルでありながら心と胃袋に贅沢な気持ちを与えてくれるものばかりです。

BOOK 『秘伝!相撲部屋ちゃんこレシピ』 どす恋花子;著
 文藝春秋 1階生活 請求記号(596.21 ド)
 力士の食事といえば、すぐに連想するのは「ちゃんこ鍋」ですよね。相撲部屋直伝のレシピをご紹介します。ヘルシーで簡単につくれる本格派ちゃんこ、寒くなるこれからの季節にぴったり!

BOOK 『画家の食卓』 林綾野;著
 講談社 2階一般 請求記号(720.28 ハ)
 国内外の有名な画家たちのお気に入り料理を再現した本です。レシピの他、画家の創作現場なども収録。モネ、広重など画家たちが愛した料理を、その時代に思いを馳せながらつくってみませんか?

図書館では、好きな児童書を写真で紹介していただく「この本大好き!!の写真」を募集しています。応募写真をより素敵に撮影するための本、ご用意しました。



BOOK 『子ども写真の撮り方手帖』 川野森子;著
 毎日コミュニケーションズ 2階一般 (743.4 カ)
 デジタル一眼を買ったけれど、イマイチ写真しか撮れない〜。とお嘆きの方にオススメ。カメラの撮影モード説明を写真で丁寧に解説しています。おどろぐくらいに劇的に変化する秘密のテクニックで我が家の姫・王子がキラキラします。

BOOK 『孫を100倍かわいく撮る』
 祥伝社 2階一般 請求記号(746 マ)
 「孫が生まれた〜。」じいじやばあにとっては、うれしい時間のはじまりです。かわいい孫をかわいく残したい。その気持ちを満足させてくれる1冊です。カメラのセッティング手順を細かに大きな写真と文字で解説。シニアでもラクラクな撮影テクニック満載です。

BOOK 『思い出に残る子どもの写真を撮る方法』
 草思社 2階一般 請求記号(743.4 タ)
 カメラを意識しない瞬間にこそ、最高の1枚が撮れると豪語する著者。子どものプロ、花まる学習会の高濱正伸先生が伝授する、煌めきの瞬間を切り取る方法。さすが、どの子も素晴らしくかわいく、リリしく紹介されています。

BOOK 『雰囲気写真の撮り方』 木村文平;著 エムティエヌ コーポレーション 2階一般 請求記号(746 キ)
 ブログにアップされている素敵写真。ナチュラルで憧れてしまいます。プロでなくとも雰囲気の良い、センス溢れる写真を撮れる。構図と距離の秘密を解き明かしています。つつい誰かに見せたいような納得の1枚に挑戦できます。

BOOK 『デジカメ上手になる』 伊奈卓哉;著
 かんき出版 2階一般 請求記号(746 イ)
 一眼レフの良さは知っていても、持ち歩きにはコンパクトデジタルカメラのほうが手軽でいいな、という方のためのデジカメレッスン。デジカメでもカメラの機能を理解すると、最大限の写真が撮影できます。ちょっとしたモードの変更で写真の出来栄がここまで変わります。

BOOK 『スクラップブックアラカルト』
 ブティック社 2階一般 請求記号(744.9 ス)
 カメラテクニックがアップしたら、今度は、写真を上手に残しましょう。アルバムを自作する、スクラップブック。初心者でも大丈夫、プロが手順とデザイン見本を440点も紹介しています。贈り物にもなる素敵な1冊を手作りしてみませんか?

カメラテク☆アップ

