

# 帯広市図書館からこんなことを発信しています。



その119 年末の拡大貸出

## 年末年始の開館カレンダー

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

2016年12月

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				

2017年1月

色のついている日は休館です

**休館 12月28日(水)～1月3日(火)  
1月4日(水)10時より開館します。**

年末年始の休館にともない、貸出冊数・期限を拡大します。

12月13日(火)～12月27日(火)の期間

- ★本は15冊まで借りることができます。
- ★DVD・CDは5枚まで借りることができます。
- ★期限は3週間借りることができます。



お問い合わせ 帯広市図書館 (0155-22-4700)

### 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。

【年末の拡大貸出】

★テーマ別オススメ資料

【しまう。かたつける。ととのえる。】

【カラダに喝！】

★調べてみよう・レファレンス

【割り算の九九】



L I B R A R Y  
C I T Y

2016.12 vol.120



帯広市図書館

# 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!



## ■□■しまう。ととのえる。かたづける。■□■

今年も残すところあと少し。モノもココロもカラダもしまつてかたづけてととのえて。気になっていた衣類の整理や書類の山をどんどん片づけ、もやもやした気分もスッキリ。1年を気持ちよく終えて新年を清々しく迎えたい。そんなあなたのお役に立ちたいとあちらこちらの書棚から集まってきた本たちにぜひ出会ってください。どの本も手に取ってほしくてうずうずしています。

**BOOK** 『鯨尺の法則』 長町美和子;著  
ラトルズ 2階一般 請求記号(383.93 ナ)

鯨尺とは和裁のときに使われたものさしのこと。縫い上がった着物は畳むとほとんどが和筆筒の引出しにちょうどよく納まります。日本の風土に合わせて作られ使われてきたさまざまな道具。四季折々、気持ちよくすっきりと暮らすヒントを与えられる1冊。

**BOOK** 『禅と食』 柘野俊明;著  
小学館 2階一般 請求記号(188.8 マ)

少々堅いタイトルですが、禅の世界では“食事を整えることは、心を整え、「生きる」ことそのものを整えていくこと”なのだそう。食材や道具、また関わるすべての人たちに感謝をし、心をこめて作り、いただき、ふるまう。改めて食の大切さに気付かされます。

**BOOK** 『EVERYDAY KITCHEN』  
主婦の友社 2階一般 請求記号(527.3 エ)

57軒の素敵なお宅の素敵なキッチン。色使いや素材選びなどデザインからグッズまで、まねしたい収納アイデアが満載。料理研究家の渡辺有子さんやイラストレーターの平澤まり子さんのページでは、いつものごはんのレシピも紹介しています。

**BOOK** 『いまずぐ使える! 折り方 たたみ方 包み方』  
学研パブリッシング 1階生活 請求記号(593.5 イ)

シワを防いで持ち運びしやすいスーツのたたみ方や衣替えで仕舞うためのダウンジャケットのたたみ方、クレープのたたみ方やロールキャベツの包み方、寝袋やテントのたたみ方、ふくさの包み方や手紙の折り方など、いろいろと助かります。

12月になり、年の瀬の忙しさを感じる頃となりました。年末年始の休館にともない、12月13日からは大好評の拡大貸出がはじまります。15冊まで3週間、借りることができますので、お正月はゆっくり読書をお楽しみください。休館中の返却は西側玄関横に、「返本ポスト」がありますのでご利用ください。DVDやCDなどのソフトは破損の恐れがありますので、ご遠慮ください。お願いします。

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

12月のカレンダー  
色のついている日は休館です。

## ●○○●カラダに喝!! ○●○○○



日暮れは早い、外は寒い、雪が降って足元が悪く出かけるのはおっくう。運動不足に加え忘年会、クリスマス、お正月が待っている。つつい食べ過ぎ、体重計に乗るのが怖い。なんとなく不調。でも、大丈夫! そんなあなたに予防と対策の本をご紹介します。

**BOOK** 『医者いらずになる「1分間健康法」』 帯津良一/鳴海周平;共著  
ワニ・プラス 2階一般 請求記(498.3 オ)

何をやっても続かない、どんなに「めんどくさがり」な方にもオススメ! わずか1分間で行えるさまざまな健康法を紹介している1冊です。きっとあなたに合う方法が見つかるはず。さあ今日から、さっそく始めませんか。

**BOOK** 『野崎さんのおいしいかさ増しダイエットレシピ』 野崎洋光/山下圭子;共著  
柴田書店 1階生活 請求記(596 ノ)

そのひとくちが○○になる! 解っているけど食べちゃうんです。おなかいっぱい食べると幸せなんですよ。そして毎度の後悔と自己嫌悪。著者野崎さんもダイエットに成功したこの「かさ増し」に挑戦してみてもは。(ピフォーアフター写真あります。)

**BOOK** 『ただジム』 松井薫;監修 千野エー;イラスト  
泰文堂 2階一般 請求記号(781.4 タ)

わざわざお金をかけてトレーニングジムに通わなくても、職場や自宅、毎日の生活の中でちょっとした動作を加えるだけで鍛えることができます。この本を読んでダイエット+太らない身体を作りましょう。

**BOOK** 『健康は「時間」で決まる』 根来秀行;著  
かんき出版 2階一般 請求記号(498.3 ネ)

運動もしている、食事もお気をつけているのになぜか痩せない、いくら寝ても眠たい、身体の調子もあんまり良くない。それは「体内時計」のリズムが乱れているからかもしれません。生活していくうえでぴったりの時間を見つけて健康◎を目指しましょう。

◆◆おとなの自由研究◆◆  
新年を迎え、心機一転なにかを始めようという気持ちが高まっている方に、大人の自由研究にぴったりの本を紹介します。図書館を使いこなすコツ、情報収集の方法など、極める、こだわる1年をスタートしませんか?



**BOOK** 『学び続ける理由』 戸田智弘;著 デイカガワ・  
トゥエンティワン 2階一般 請求記号(002 ト)

学びに関係する著名人の言葉を引用しながら、成長していくための方法を探る本です。わかりやすい解説があるので内田樹、井上ひさし、松岡正剛などの知識人の考えを理解する助けになります。何歳になっても知りたい気持ちを持つ人に...

**BOOK** 『40代からは「記憶法」が変わります』 菅原洋平;著  
三笠書房 2階一般 請求記号(141.34 ス)

加齢とともに「覚えられなくなった」「思い出せない」と悩みを抱えている方に朗報です。記憶力アップの方法、食事を作業療法士が教えます。人の名前、顔、パスワード、道順などに不安を覚えたら、記憶の仕組みを知り改善を図りましょう。

**BOOK** 『調べるって楽しい!』 大串夏身;著  
青弓社 2階一般 請求記号(007.58 オ)

インターネット検索の効果的な方法を教えてほしい、というお問合わせがあります。この本では、効果的な検索方法やデータベースの使い方などが図解で丁寧に説明されています。著者は図書館司書で現場経験もある昭和女子大学の教授。説得力が違います。

**BOOK** 『なぜいまま系図を作るべきなのか?』  
榎出版社 2階一般 請求記号(288.2 ナ)

核家族化、少子高齢化などの影響で今後さらに家族のルーツを知ることが困難になると警鐘を鳴らす著者が、自分でできる戸籍の調べ方、ご先祖さの情報の収集の方法などを丁寧な図解で紹介しています。墓石や過去帳も調べて最終目標は家系図作成!!

**BOOK** 『知って得する図書館の楽しみかた』 吉井潤;著  
勉誠出版 2階一般 請求記号(015 ヨ)

29歳で図書館長になり、いまや各地の図書館立て直し請負人として活躍する著者が、「図書館を使いこなす方法」を伝授します。無料で使える図書館を味方にするライフスタイルはもっと豊かに、輝くものとなります。大人こそ図書館を自由自在に楽しみつくしましょう。

**BOOK** 『きちんとした贈り物とお返しのマナー事典』 成美堂  
出版 2階一般 請求記号(385.97 キ)

年賀状やお歳暮が減少してきたとニュースでありました。しかし慶事・弔事、日常のおつきあいのなかで贈り物をいただく場面がなくなることはありません。機会が少ないからわからなかったでは済まされない、基本的な礼儀を知識として持って振舞いたいものです。

