

おうち運動20のレシピ

60代からの鎌田式ズボラ筋トレ



鎌田 實／著
エクスナレッジ／刊
医師の鎌田實さん自身が考案、実践する“頑張らない”筋トレ法を紹介。3分以内でできる筋力アップに効果的な運動を、写真やイラストで詳しく解説しています。運動が苦手な方でも無理なく続けられる工夫が満載。気軽にチャレンジしてみませんか。



建て方から楽しみ方まで

小屋の時間



扶桑社／刊
コロナ禍で密かに人気となっているのが、自宅の敷地内に建てる「小屋」です。サウナ小屋、ツリーハウス、リモートオフィスなどさまざまな小屋を紹介。建てる工程や電気・水道の整備なども掲載されています。小屋の魅力が満載の一冊です。



全ての人に届けたい応援歌！

エール 名もなき人たちのうた



朝倉 宏景／著
講談社／刊
プロ野球の球団から戦力外通告を受けた24歳の塚塚夏樹。その後唯一スカウトされたのは居酒屋チェーン会社の社会人野球チーム。常連客や仲間、家族に支えられながらプロ復帰への再起をかけます。やりがいを見出し、熱意をもって挑み続ける姿に心打たれます。



母と娘のためのファッションブック

50代になった娘が選ぶ母のお洋服 魔法のクローゼット



くぼしまりお／著
KADOKAWA／刊
母はカラフルなファッションが印象的な作家の角野栄子さん。そんな母の洋服選びを始めた著者がコーディネート術を紹介。おしゃれなのはもちろん、「重くない・締めつけない」など、実用的な視点からも選ばれていて服選びの参考になります。



図書館のスタッフがおすすめの本を紹介しします

今日借りた本
教えてください

保育所や小学校で読み語りのボランティアに参加。本のセレクトも図書館で。
いいい ともえ
石井 友恵さん
(美土里町在住)



『すぐれもののバッグ』



日本ヴォーグ社／刊

もともと趣味が手芸で、参考になる本を借りるためによく図書館を利用しています。この本は写真も多くて説明も分かりやすく、種類やデザインも豊富。早速友人へのプレゼントにバッグinバッグを作りました。また、違う生地で作ってみようと思います。

新着図書情報

新刊情報のごく一部です。その他の新刊情報は館内検索機・ホームページからご覧いただけます。

きむらだいのすけ／作 絵本	たいそうするよ1,2,3, はい！ 高畠純／作・装丁 絵本	からっぽになったキャンディの はこのおはなし 大久保雨咲／作 児童読物	おはなし工作 きむらゆういち／著 学習読物	きむらゆういちの手作りおもちゃ傑作集 きと自信がつくコッツ 青山浩之／著 学習読物	きれいな字のひみつ 明日から 大門剛明／著 小説	シリウスの反証 柚木麻子／著 小説	らんたん 澤田瞳子／著 小説	輝山 青柳碧人／著 小説	むかしむかしあるところに、やっぱ り死体がありました。 青柳碧人／著 小説	孫の心をわしづかみおもしろ！ ビックリ！おりがみ手品 小林一夫／著 折り紙	有機の土づくり超基本と応用 丸型で焼くからおいしい パウンドケーキ 若山曜子／著 農業	お菓子作り 重信初江／著 料理	大切なこと 穂やかに暮らすための 48の工夫と心がけ 内田彩仍／著 ライフスタイル	認知症の介護・看護に役立つハン ドセラピー 鈴木みずえ／監修 マッサージ	この働き方大丈夫？ 中国新聞取材班／著 労働問題	わが子がやる気になる伝え方 稲場真由美／著 家庭教育	図鑑 必ず好かれる言葉づかいの ゆききゆう／監修 人間関係	損をしない人の考え方 権藤優希／著 人生訓
------------------	-------------------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------------	-------------------------	----------------------	--------------------	---	---	--	-----------------------	---	--	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

安芸高田市立図書館

安芸高田市 図書館

〔開館時間〕平日／中央図書館 10時～19時 その他の図書館 10時～18時
土日／中央図書館 9時～18時 その他の図書館 9時～17時

貸出等ができない時間帯 八千代・高宮・甲田・向原／13時～14時
美土里／11時45分～12時45分

〔休館日〕月曜・祝日・毎月第2金曜 ※祝日が月曜に重なる場合はその翌日



ダンボール織り機で、手織りざぶとん

蔭山 はるみ／著 誠文堂新光社／刊
身近にあるダンボールを使って“織る”ざぶとん。編んで作るものとはひと味違う風合いや模様が魅力的です。

やるぞ！

ハンドメイド！

通園バッグや道具入れなど、入園・入学に向けてハンドメイドに取り掛かる人も多いこの季節。好きな生地や素材を選んで、世界にひとつだけのアイテムを作ってみませんか？
ハンドメイド初心者向けからセミプロ向けまで、誰でも楽しめるアイデアいっぱいのハウツー本を集めました。



8つのステッチでできる！ 使えるワンポイント刺繍550

日本ヴォーグ社／刊
花、食べ物、部活動などいろいろなテーマの刺繍の図案集。持ち物の目印やアイテムのワンポイントにぴったりです。



主婦のミシン おもしろい仕掛けの布こもの

主婦のミシン／著 プティック社／刊
1枚の布からできるポーチや、ポケットがたくさん
のバッグなど、アイデアいっぱいのアイテムが満載。
作り方の動画が見られるQRコード付き。

入園・入学 準備にも



ハギレのアイデア

プティック社／刊
ポーチやコインケース、コースターなど、小さな端切れを使って作れる、かわいくて使いやすい生活雑貨の作り方がいっぱいです。



お出かけが楽しくなる！ 一年中使える かぎ針で編むキッズリュック

アップルミンツ／発行 日本ヴォーグ社／発売
動物や魚など、子どもが喜びそうなモチーフのリュックを紹介。編み方の基礎や詳しいポイントの解説もあります。

図書館からのお知らせ

■図書館雑誌スポンサー(広告主)募集 図書館に雑誌をご提供いただくスポンサー企業等を募集します。
〈募集資格〉民間事業者等
〈広告の掲載方法〉(1)雑誌の最新号カバーに、スポンサー名およびスポンサーが作成された広告を掲示します。
約60種類の図書館の雑誌の中から自由に選択できます。
(2)図書館のホームページにスポンサー名を掲載します。
〈問い合わせ〉生涯学習課 社会教育係 ☎お太助フォン 42-0054