



とびから

平成30年6月・7月号 第35号

編集・発行

越谷市市民活動支援センター 中央図書室

越谷市弥生町16番1号

電話 048-969-1800 FAX 048-969-1801

<http://koshigaya-activity-support.info/>



中央図書室おはなし会のお知らせ



6月21日(木)、7月19日(木) 15:45~16:15 中央図書室おはなし会が開催されます。
会場は図書室のカウンター向い側にあるおはなし室です。4歳から小学生までを対象としています。
申込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。
おはなし会は毎月第3木曜日に開催します。ご参加をお待ちしています。



文庫のおへや わくわくおはなし会のお知らせ



越谷市地域家庭文庫連絡会の方によるおはなし会です。当日、直接会場へお越しください。

開催日: 毎月第2土曜日 時間: 14:00~14:30
会場: 中央図書室 おはなし室 対象: どなたでも

— 開催予定日は以下のとおりです —

7月14日(土) 9月8日(土)

※8月は市立図書館での特別行事のため開催なし

リサイクル図書のお知らせ



6月23日(土)、7月28日(土) 10:00~(なくなり次第終了となります) 4階図書室出入口付近にて
図書のリサイクルを行います。ご自由にお持ち帰りください。なお、お持ち帰りはお一人10冊程度
とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。営利・転売目的での利用はご遠慮ください。

企画展示のお知らせ

中央図書室では、さまざまなテーマにそって蔵書をご案内する企画展示を行っています。
現在のテーマは「健康」です。展示期間は6月1日(金)~6月30日(土)です。

企画展示おすすめの1冊

「高血圧に効くおいしいレシピ2週間メソッド」

新啓一郎 監修 秋山里美 料理・レシピ作成 主婦の友社 編 出版者 主婦の友社
出版年 2011.11

高血圧の治療と改善には、運動や食事をはじめとする生活習慣の改善が欠かせません。
毎日の食事療法で減塩をしっかりと行い、血圧を下げるのが重要となります。この本では、
読者の1日の摂取エネルギーを算出し、それに沿った減塩食の献立を紹介しています。
2週間で減塩食が自然に身に付くよう、工夫された美味しくて飽きないメニューばかりです。
医者いらずの食生活を手に入れたい方におすすめします。





中央図書室所蔵 おすすめ図書



「大人も楽しい博物館に行こう」

出版者 昭文社 出版年 2018.6

全国の博物館・史料館、80スポットを紹介したガイドブックです。大人も楽しめる施設を厳選しており、「最後に博物館に行ったのはいつのことだろうか？」という方にもおすすめです。行田市の「さきたま史跡の博物館」では100年に一度の大発見といわれる国宝の鉄剣が展示されています。日帰りできる近場だけでなく、夏休みの旅行先にも、興味深い博物館が見つかるかもしれません。

「自分で直せば断然お得!身のまわりの修理の教科書」

西沢正和 監修 出版者 PHP研究所 出版年 2018.6

ご自宅を見回すと、すぐに直せそうにもかかわらず、そのままにしている場所がありませんか。この本には、場所や物ごとの具体的な修理方法が紹介されています。水漏れする古い水道や、剥がれかかっている壁紙、お気に入りだった傘の折れなどを、シンプルな図による手順に従い、自分で直してみたいかがでしょうか。

「睡眠こそ最強の解決策である」

マシュー・ウォーカー 著 桜田直美 訳 出版者 SBクリエイティブ 出版年 2018.5

睡眠の重要性や睡眠不足の危険性について、最先端科学の観点から語られた本です。最新の睡眠研究により、睡眠は心身の健康を保つ最強の薬であることが明らかにされたといいます。「人はなぜ眠るのか」という謎に、20年にわたる著者自身の研究や、世界中の研究結果から、答えを導き出しています。睡眠不足が気になる方には、是非、読んでいただきたい1冊です。

催し物 休室日のご案内

6月21日	おはなし会 (15時45分～16時15分)
6月23日	リサイクル図書 (10時～なくなり次第終了)
6月29日	半休室日 (室内整理のため12時開室)
7月14日	わくわくおはなし会 (14時00分～14時30分)
7月19日	おはなし会 (15時45分～16時15分)
7月28日	リサイクル図書 (10時～なくなり次第終了)
7月31日	半休室日 (室内整理のため12時開室)

編集室から

いちご狩りの季節が終わりを迎えました。関東最大級の「越谷いちごタウン」は6月3日(日)で今期の営業を終了し、次回は1月上旬再開を予定しているそうです。栽培ハウス一面、真っ赤に実った新鮮ないちごを、目の前にすると、心が躍ります。どれにしようか、甘そうないちごをひとつずつ選んで、思い切り頬張る楽しさや美味しさは格別です。地元でいちご狩りが楽しめることをありがたく感じています。



6月のカレンダー

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		30

7月のカレンダー

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					

開室時間 午前9:30～午後9:30

印は休室日です

印は午前中休室日
12時から開室します