



いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」

# くろーぱー

2013年 3月号 Vol.82

潮来市立図書館 Itako Library 〒311-2436 茨城県潮来市牛堀 289

TEL 0299-80-3311 FAX 0299-64-5880 e-mail:lib@itako.ed.jp

<https://lib.itako.ed.jp/>(パソコン) <https://lib.itako.ed.jp/i/home.html>(携帯)

平成 25年 3月 1日 発行  
編集・発行 潮来市立図書館

## ミステリーバッグ 第4弾！！

大好評のミステリーバッグの第4弾が開催決定しました！！40袋のうち、8袋には、図書館オリジナル布バッグが入っています★先着順での貸出となります。なくなり次第終了となりますので、お早めどうぞ！詳しくはイベント欄をご覧ください。【貸出開始:3/16(土)～3/31(日)】

事前申込が必ずです。お早めにお申込ください。

## 落款づくり体験 開催！

昨年開催し、大好評だった落款づくり体験の開催が決定しました！みなさん、ぜひご参加ください！詳細はイベント欄に掲載されています。

【特集】

# 華麗にシェイプアップ！

## <特集欄紹介> 「本屋大賞」

全国の書店員の投票で決定される本屋大賞。2013年のノミネート作品が発表されました。大賞の発表は4月9日。11作あるノミネート作品のうち、どの作品が大賞に輝くのか。楽しみです！！

# 華麗にシェイプアップ！

冬のあいだに体が重くなつたと感じたことはありませんか？冬は食べ物がおいしいうえに、寒さのせいで運動不足になりがち…。3月はそんな生活をリセットし、新しく生まれ変わるチャンスです。

実は、春はダイエットに適した季節なのです。その理由は、暖かくなってくると体の細胞が目覚め、脂肪を蓄える働きが緩やかになることや、新年度など、社会的な環境の変化に伴い、何かを新しく始めようという気分になりやすいからです。

春はおしゃれの幅も広がり、お出かけが多い季節でもあります。ダイエットを成功させて、新しい自分でスタートさせましょう！！

## ★★ 本の紹介

一般書・ユース ●こんいろ・みずいろのラベル●

### <〇〇ダイエット>

- 『バーオソル・ダイエット』/595.6 ㍴
- 『巻くだけダイエット』/492.7 ヤ
- 『産後あんしんダイエット』/598.2 ㍴
- 『グリーンスムージーダイエット』/498.5 カ
- 『便活ダイエット』/493.4 ㍴
- 『糖質制限ダイエット』/493.1 ㍴

### <プチ運動系・エクササイズ>

- 『カラダが若返る！40代からの体脂肪管理術』/780.7 カ
- 『実はスゴイ！大人のラジオ体操』/781.4 カ
- 『ストレッチ・メソッド』/781.4 ㍴

おすすめ本コーナーで特集しています。  
ぜひ、本棚もご覧ください。

『ランニング 1 年生』/782 ㄱ

『白木式コアトレベージックメソッド』/780.7 ㄱ

## <ダイエットレシピ>

『元気にやせる! カロリー事典』/498.5 ㄱ

『決定版やせる食べ方ダイエットマニュアル』/498.5 ㄱ

『太らないおかず 142』/596 ㄱ

このほかにも、テーマに関連した本はあります。見つからない場合は、気軽に声をかけてください。スタッフが本を探すお手伝いをします。

## ～ 予約のご案内 ～

貸出中の場合は、予約ができます。お申込みは、図書館カウンター・館内検索機・インターネット(携帯からも可)から受付しております。どうぞご利用ください。

ただし、館内検索機およびインターネットから予約する場合には、パスワードが必要です。パスワードの初期設定においては、図書館カウンターでの受付となります。

## ★★ 雑誌記事の紹介

雑誌にもいろいろな記事が載っています。関連する雑誌記事をピックアップしてみました。ぜひ、ご覧ください。

### 関連記事

『日経おとなのOFF』2013年2月号 … おとなに効くダイエット

『日経ヘルス』2013年2月号 … 結果が出る! リバウンドなし! ストレスがゼロ! 魔法のダイエット

『ESSE』2013年2月号 … ゲッターマン式ドロインで速効おなかやせ

『安心』2013年1月号 … 酵素ジュースで15kgやせた! ウエスト20cm縮小! 内臓脂肪も激変

『anan』 2013年1月16日号 … お正月太りを“なかったことにする”集中  
ダイエット

『クロワッサン』 2013年1月10日号 … ダイエット ストレス解消 疲労  
回復 呼吸法で、カラダが変わる。

『栄養と料理』 2013年1月号 … 1年の始まりに新しい習慣に挑戦！  
開運時間栄養学ダイエット

### 関連雑誌

『Tarzan』／発行間隔：月刊 出版社：マガジンハウス

バックナンバーは、カウンターでお問い合わせください。

## ☆☆ インターネットで調べる

インターネットにもたくさんじょうほうの情報がああります。キーワードをにゅうりよく入力して検索すると、  
いろいろな情報じょうほうが出てきます。

正しいダイエットとは？ : 農林水産省

<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/health.html>

e-ヘルスネット : 厚生労働省

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-090.html>

## ☆☆ 視聴覚資料 (CD・DVD・ビデオ)

---

『ハリウッドヨガ・ダイエット 1』/D50 冊

『ハリウッドヨガ・ダイエット 2』/D50 冊

## ☆☆ 体を動かそう

---

いたこしない うんどう できる しせつ ほか しんせい  
潮来市内には運動ができる施設がいくつかあります。他にも、申請すれば  
こうみんかん たいいくかん などか  
公民館の体育館なども借りることができます。

日の出運動場

前川運動公園

かすみの郷公園

お問い合わせ

中央公民館:0299-66-0660

潮来市立市民プール 0299-66-7511

潮来ヘルスランドさくら 0299-64-5858

※公民館の体育施設は、各公民館へお問い合わせください。

## ❀ 3月の図書館イベント ❀

---

おもしろ理科先生

◎光のオブジェ ～オンリーワン・ディスプレイ～

LEDをつかひかりのオブジェをつくす  
好きな絵をかいたら、世界に1つだけの  
さくひん かんせい さいご へや くら げんそうてき せかい たの  
作品が完成します。最後に部屋を暗くして、幻想的な世界を楽しもう★

日にち:3月10日(日)

時間:午後2時～午後3時30分

次のページへ・・・→

場所：潮来市立図書館 2階 視聴覚室

募集対象：小学生 20名（小学1・2年生は保護者同伴）

参加費：1人 300円（材料代）

持ち物：ハサミ、クレヨンまたはマジック

申込方法：図書館カウンター・電話・FAX（※メール不可）

## ◎ミステリーバッグ

### 第4弾

図書館員のおすすめ本を詰めた「ミステリーバッグ」を貸出します★どんな本が入っているかは、自宅に持って帰るまでわかりません。第4弾の今回は、幼児・児童向けの本を詰めた 40袋を用意しています。先着順での貸出となりますので、お早めどうぞ！！

期間：3月16日（土）～3月31日（日）

場所：潮来市立図書館 貸出カウンター

対象：幼児（3～6歳向け：10袋）

小学生（1・2年生、3・4年生、5・6年生：各10袋）

40袋のうち8袋には、  
図書館オリジナルバッグが入っています！

## ◎落款づくり体験

消しゴムを使って、簡単なハンコを作しましょう！古文書や書画に使われてきた落款や印章についても、わかりやすく解説します。

日にち：3月24日（日）

時間：午後2時～午後3時30分

場所：潮来市立図書館 2階 第2集会室

募集対象：小学生～大人 20名程度（小学1・2年生は保護者同伴。大人  
のみの参加もOK）

参加費：1人 150円（材料代）

持ち物：筆記用具

申込方法：図書館カウンター・電話・FAX（※メール不可）

## ◎起業・経営相談会

起業や経営、ビジネスプランについて専門家(中小企業診断士)に相談できるチャンスです！ 起業を考えている方、企業の経営者の方、ビジネス上で問題を抱えている方など、どうぞお気軽にお越しください。

日にち:3月24日(日)

時間:①10:00～11:00 ②11:10～12:10 ③13:30～14:30

④14:40～15:40 ⑤15:50～16:50

【1組につき1日1時間枠で受け付けます。】

参加無料

場所:潮来市立図書館 2階 第1集会室

参加対象:起業、創業を目指している方

中小企業、NPOなどの経営者、個人事業主及び担当者、  
従事者 など

申込方法:無料相談会申込書に必要事項をご記入の上、図書館カウンターへ  
直接お持ちいただくか、FAXにてお申込ください。

電話でのお申込みも受け付けております。(メール不可)

※詳細は、チラシまたは図書館ホームページをご覧ください。

## ◎就職支援センター 出張相談

鹿行地区就職支援センターの方による出張相談を開催します。受付は不要です。予約も受け付けておりますので、ご利用ください。

日にち:3月27日(水)

相談無料

時間:午前10時～午後3時 (※12:00～13:00を除く)

【予約なしの場合、時間帯によってはお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。】

場所:潮来市立図書館 2階 第1集会室

お問い合わせ:鹿行地区就職支援センター 0291-34-2061・0291-33-5267

※毎月第4水曜日に開催予定です。詳しい日程は、チラシをご覧ください。



かいかんじかん  
開館時間

ごぜんじつごご  
午前10時～午後7時

がつ

■:休館日

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						

## こどものページができました！

としょかん  
図書館のホームページに「こどものページ」ができました★子どもたちはもちろん、  
ほごしゃ かた  
保護者の方だけでなく、がっこう せんせい が た お  
学校の先生方へ向けたコンテンツも充実しています。  
これから、もったもっと たの じゅうじつ ないよう  
楽しく充実した内容にしていきますので、ぜひチェックして  
みてくださいね！！

- ☆児童テーマ欄・・・「おいしい絵本」 おかし・食べ物の絵本を集めました！
- ★今月の本欄・・・「華麗にシェイプアップ！」・「芥川賞、直木賞」・「DIY」
- ☆おすすめの本欄・・・「映画原作本」・「2時間ドラマ作家 利久俊三」  
【NHK大河ドラマ 新島八重】
- ★企画展示欄・・・「児童文学 受賞作品」・「茨城県推奨図書」
- ☆特集欄・・・「本屋大賞」・「若い人に贈る読書のすすめ」

第3土日に  
開催します。

## 映画会の予定 → 図書館2階 視聴覚室

日にち	時間	上映作品
16日(土)	13:30～15:00	名犬ラッシー
17日(日)	13:30～14:59	刑事 (1995年)



おはなしの部屋 (2階)  
14:00～【30分】

- 3/3 (日) : 「ひなまつり」
- 3/9 (土) : 「お菓子」
- 3/23 (土) : 「きょうだい」



第2集会室 (子育て広場)  
11:30～【15分】

- 3/7 (木) 友の会
- 3/21 (木) 図書館スタッフ