

図書館だよい



中央図書館6階 選書会議風景

枚方市立図書館通信第72号

<http://www.city.hirakata.osaka.jp/site/sub-news/tayori.html>

発行：平成24年12月 枚方市立中央図書館（毎週金曜日・第4火曜日休館）050-7105-8121（こどものフロア）
〒573-1159 枚方市車塚2-1-1 TEL 050-7105-8141(代) FAX 072-851-0962

今年もいよいよ師走となり、何かと気忙しい毎日をお過ごしのことと思います。

忙しい合間に本を開いて ちょっと一服してみませんか。

図書館では皆様のお越しをお待ちしています。

【 休館のお知らせ 】

(改修工事のため)

楠葉図書館及び生涯学習市民センター

H25年1月7日(月)～2月15日(金)

さだ図書館及び生涯学習市民センター

H25年2月4日(月)～3月15日(金)

(本の整理のため)

御殿山図書館

H25年1月14日(月)～1月21日(月)

中央図書館

H25年1月21日(月)～1月27日(日)

香里ヶ丘図書館

H25年1月28日(月)～2月4日(月)

津田図書館

H25年2月4日(月)～2月11日(月)

菅原・牧野図書館

H25年2月18日(月)～2月25日(月)

詳細は生涯学習課（市民センター）050-7102-3206

社会教育課（図書館）050-7105-8056 まで

●かぼちゃの黄色は太陽の色

冬至に食べると元気に冬が越せるといわれるほどカボチャはデンプンや糖質のほか、食物センイやビタミンが豊富に含まれ栄養満点で病気に強い野菜です。特に黄色はβカロチンという色素で、体の中でビタミンAとなり、風邪やがんの予防になるといわれています。



原産は南アメリカの高冷乾燥地帯です。実がほくほくして甘いセイヨウカボチャは需要が高く、日本の野菜輸入量の中で一位となっています。逆に水分が多くてあまみが少ないニホンカボチャは、日本料理以外はあまり見かけなくなりました。特に寒さや病気に強いペポカボチャという種類には、ズッキーニやそうめんカボチャなど食べるものと、ハロウィンの魔除けやおもちやカボチャとして装飾等に用いるものがあります。

ひざしが一番弱くなる冬至には、世界各国で太陽の復活を祈る祭りがああります。ツルから不定根（ひげ根）をのばして大地にしっかりと根を張るカボチャの黄色は、まさに太陽の色です。

各図書館と分室の12月のイベント情報

○読書会

- 香里ヶ丘(図) 中高生読書会『トムは真夜中の庭で』フィリパ・ピアス・著・ノ岩波書店
 - 12月15日(土) 午後3時 2階ホール
- 枚方公園分室読書会『もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの「マネジメント」を読んだら』岩崎夏海・著ノダイヤモンド社
 - 12月21日(金) 午前10時半



○乳幼児向けおはなし会

- 中央(図) 12月 12, 26日 (水)
 - 「0歳のおはなしひろば」午前10時半
 - 「1歳からのおはなしひろば」午前11時10分
- 楠葉(図) 「はじめてのえほん」12月5日(水)
 - 0歳: 午前10時半 1歳から: 午前11時
- さだ(図) 「おはなしいっぱいおはなし会」
 - 12月19日(水) 午前11時



○工作など

- 東香里分室 工作「らいねんのカレンダー」
 - 12月22日(土) 午後1時~4時
- 香里園分室 工作「絵本のキャラクターをおりがみで作ろう！」
 - 12月15日(土) 午後1時~4時
- 釈尊寺分室 工作「クリスマスカード作り」
 - 12月12, 13日(水, 木) 午後1時~4時半
- 茄子作分室 工作「とびだすサンタのカードをつくろう」
 - 12月12日(水) 午後1時~4時半
- 氷室分室 工作「クリスマスリースをつくろう」
 - 12月20日(木) 午後1時~4時半
- 宮之阪分室 工作「とびだすカレンダーをつくろう」
 - 12月20日(木) 午後2時~4時半
- 藤阪分室 「オリジナルカレンダーをつくろう」
 - 12月22日(土) 午後1時~4時

○その他

- 中央図書館 「手話でたのしみおはなし会」
 - 12月22日(土) 午後2時<毎月第4土>
- 香里園分室 「手話の会」
 - 12月14日(金) 午前10時半~12時
- 藤阪分室 「手話の会」
 - 12月10日(月) 午前10時~12時

○おたのしみ会など

- 中央(図) 大人のためのお話し会
 - 12月5日(水) 8日(土) 午前11時~
- 香里ヶ丘(図)
 - 冬のおたのしみ会 12月12日(水) 午後3時~
 - 冬のおはなし大会 12月21日(金) 午後2時~2時半、午後2時45分~3時15分
- 楠葉(図) おはなし会スペシャル
 - 12月26日(水) 午後3時半~
- さだ(図) 冬のおたのしみ工作
 - 12月19日(水) 午後3時~

(全てのイベントは掲載していません。詳細は各館室まで)

ふれあいルーム (絵本で子育て)

- 中央図書館 毎週月曜日
- 香里ヶ丘図書館 第1.3(金) 第2.4(木)
- 楠葉生涯学習市民センター 第2.4(火)
- 菅原図書館 毎週日曜日
- さだ図書館 毎週木曜日(第3週は金)
- 牧野図書館 毎週金曜日
- 津田図書館 毎週水曜日
- 御殿山図書館 毎週金曜日

いずれも10時~12時30分(楠葉のみ9時30分~12時)

問合せ先子育て支援室 072-841-1221代

ランニングの本はいかがですか

世の中、ランニングブームです。朝のニュース番組では特集で取り上げられ、休日のスポーツ用品店のランニング用品コーナーも賑わっています。図書館所蔵のランニング関係の図書にも予約多数のものがありません。小生も今年の7月から走り始めました。といっても大会に出場する気はさらさらなく、始めたのはスロージョギングです。きっかけはここ10年で最も重い体重を記録したことでした。自宅周辺をゆっくりゆっくり「走って」いるのですが、時にウォーキングの年長者に追い抜かれ、また時に通常のランナーの邪魔にならないよう気をつけながら約40分、ほぼ毎日続けています。さてその効果ですが、10月時点で体重は約4kg減り、血液検査で悪かった数値も改善されていました。スロージョギングについては、『**ゆっくり走れば健康になる**』(梅方久仁子、中経出版)や『**NHKためしてガッテン科学のワザで確実にやせる。**』(主婦と生活社)などで紹介されているのでご参考に。実は小生がスロージョギングの効果で期待している点もう一つあります。それは認知症予防につながる「脳が大きくなり、判断力がアップする」という効果なのですが、残念ながら今のところ実感できていません。中央図書館 N