

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分以内の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。



今月の本棚

図書館のスタッフがおすすめの本を紹介しします

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。



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あるバッグなど、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あります。

やるぞ！

ハンドメイド！



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。



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。

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 いっしょだねいっしょだよ	たいそうするよ1,2,3, はい！ 高島純/作・装丁	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	おはなし工作 きむらゆういち/著	きれいな字のひみつ 明日から きと自信がつくコツ 青山浩之/著	シリウスの反証 大門剛明/著	らんたん 柚木麻子/著	輝山 澤田瞳子/著	むかしむかしあるところに、やっばり 死体がありました。 青柳碧人/著	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	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	発酵白菜レシピ 重信初江/著	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	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	この働き方大丈夫？ 中国新聞取材班/著	わが子がやる気になる伝え方 稲場真由美/著	人に必ず好かれる言葉つかいの 図鑑 ゆうきゆう/監修	損をしない人の考え方 権藤優希/著
絵本	絵本	児童読物	学習読物	学習読物	小説	小説	小説	小説	折り紙	農業	お菓子作り	料理	ライフスタイル	マッサージ	労働問題	家庭教育	人間関係	人生訓

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