

としよがんだより

座ったままで簡単

5月のイベント

「ゆるヨガ」

講師：中脇 しのぶさん



目が疲れる、肩こり、腰痛、膝痛など
日々の生活の中で抱える不調……。

頑張ってくれている体の声を聞きながら、
ゆるゆるとゆるめてみませんか？

いすに座ったままでも出来る優しいヨガを、
生活に取り入れ、心身を整えましょう。



※動きやすい服装でお越しください。

●日 時：5月16日(土) 13:30~15:00 ※(受付は13:15~)

●場 所：西土佐総合支所2階大会議室

●対 象：中学生以上

●定 員：10名(事前申込み制)

●参 加 費：無料

●お申込み・お問合せ：図書館西土佐分館 電話 **52-2888**



5月の展示

＜一部抜粋＞

☆5月のテーマ☆

大人「ごきげんなお弁当」

児童「やさいを知ろう」

『笠原将弘の毎朝父さん弁当』

笠原 将弘 著/KADOKAWA



料理人・笠原将弘は毎朝3人の子どもにお弁当を作っている。私的ベスト5弁当、のり弁、シャケ弁、スペシャルのつけ弁といったお弁当レシピとともに、卵焼きや卵の変化球おかず、晩酌のアテにもなるお弁当おかずなどを紹介。
(引用：TOOLi)

『ぷっくりえんどうまめ』(どーんとやさしい)

いわた ゆうこ さく/童心社



えんどうまめが成長して、赤と白の花を咲かせたら、つぎつぎにさやえんどうが生まれた。さやごと食べる豆、さやから出して食べる豆、いろいろな豆があって…。えんどうまめの魅力を楽しみながら、おいしい野菜の絵本。
(引用：TOOLi)

発行 / 四万十市立図書館 西土佐分館 指定管理者 株式会社 図書館流通センター
電話・FAX番号 / 52-2888
あ 開いている日・時間 / 月よう日~日よう日 10:00 ~ 18:00
やす お休みの日 / 毎月最後の金よう日 (館内整理日)・年末年始・本の整理期間

【掲載されている画像の無断転載・無断使用を固く禁じます】

5月の休館日：館内整理日 **29日(金)**

It's new!!

あたらしくはいった本 <<一部抜粋>>

*新着本コーナーにあります。

*貸出中の本や、本館にある本は予約すると借りられます。

一般書

- 涯しない影に
- 外の世界の話を聞かせて
- 劇場という名の星座
- 言問ラブソディ
- 夫を亡くして -北村透谷の妻・ミナ-
- 貝殻航路
- まどろみの星たち
- ふぞろいな世界線を振り切って
- 温鉄 -ローカル鉄道に乗って温泉に行こう-
- 13歳からの戦争学
- どこでもできる身体リセット術
- 家で整う
- パイシートすごっ! -使わないなんてもったいない!
- あなたに
- 絵本と子どもと歩いた日々

- 赤川 次郎
- 江國 香織
- 小川 洋子
- 小野寺 史宜
- 門井 慶喜
- 久栖 博季
- 菰野 江名
- 紫音 みけ
- やまもと のりこ
- 小川 和久
- 田中 彩子
- 小川 奈緒
- 深沢 あや
- 谷川 俊太郎
- 山脇 百合子

えほん・児童書

- わにおのわのじはどうかくの? てぐち
出口 かずみ
- おべんとうわすれてるよ ひがしかわ
東川 りえ
- ダチョウのくびはなぜながい?-アフリカのむかしばなし-マーシャ・ブラウン やの
矢野 アケミ
- つなごーごー(とことこえほん) あらき けんたろう
荒木 健太郎
- かぜ(空となかよくなる天気の写真えほん) ほりかわ りまこ
- ゴリラのはなくそ おかだ ちあき
岡田 千晶
- たんぽぽてんし さかもと よしあき
坂本 良晶
- かんたん自由にデザイン 学校で Canva3 しみず しょうご
清水 将吾
- もしも、みんながうそをついたら?-いい、わるいのふしぎ- ふじくら かつのり
藤倉 克則
- 深海の学校 -わかりやすくしておもしろい!!- もりた はやと
森田 隼人
- イチからつくるせっけん ゆざわ のりこ いいお ひろみつ
湯澤 規子/飯尾 裕光
- イチからつくる蚊とり線香 まえだ
前田 まゆみ
- みつばちのルビー ふじさき
藤咲 あゆな
- 天国の犬ものがたり -ずっと一緒- もえぎ もも
もえぎ 桃
- 透明な罪 -Transparent Sin-

☆5月のきまぐれ pick up☆テーマは『仕事がテーマの小説』です

