



「なかチャレ」しましたか？

5月31日(水)『チャレンジデー2017inなかやま』が開催されました。
広島県北広島町と午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続してスポーツをした人の参加率を競いました。
いろいろなスポーツイベントがありましたが、みなさんはどのような種目に参加しましたか？この日だけでなく、健康維持のために自分に合った運動が習慣づけられるといいですね。

6月のおすすめコーナーは『ダイエット』です。
健康はもちろん、夏に向けて心も体もスッキリしましょう♪



第26走者

愛読書リレー

今月のランナーは中山町役場 村山 聡さんです!



「パリの街角から」
阿部 和久/著
書肆犀【914.6/7】



『パリの街角から』

阿部 和久/著 書肆犀



著者は私の高校の古典の先生で、風貌から、淡々と授業を進めるのかと思いきや、時代背景や風俗を含め、現代まで通じる言葉の世界を、体を張った授業でご教授いただきました。

ノートもとらず、物語のように面白く聞いていただけなのに、よく覚えています。そんな著者が、山形西高の校長をもって定年退職され、やりたいことと選んだのがパリ語学留学であり、その模様を山形新聞に連載したものが本書です。

私がお薦めしたいのは、それぞれの自由がぶつかって生まれる不自由、そして、果たすべき責任の先に、「やりたいことをやれる自由を掴んだこと」をはじけるように喜ぶ姿が、市民革命の地ならではのエスプリに満ちた内容で紹介されていて、パリの息吹と、味わいと興奮が伝わってくるからです。「Non」と言われて引き下がるのか。

「やりたいことを諦めない。自分の未来を切り拓くとはそういうこと。」と、相変わらず体を張って教えてくださいました。(池上冬樹氏が書評されています。)

♪ありがとうございました!! 次号のランナーは中山町役場の住民税務課 池田 麻美 さんです

今月の
おすすめコーナー

ダイエット



「ダイエットは続かないし 無理ムリ！」そんな方は是非ほんわ館へ！
たっぷり食べてもOKのダイエットや 10分で作れるやせる常備食等
今すぐできるダイエットで「やせスイッチ」を入れてみませんか？



『お風呂deダイエット』
山崎まゆみ // 著
新潮社
【595.6/ヤ】
★1日5分からのスッキリひきしめ習慣



『下腹ぺったん！腸スッキリダイエット』
日経ヘルス // 編
日経BP社
【493.4/シ】
★腸こそが老けない体の要！



『奥菌壽子の超かんたん！
中性脂肪を落とす【楽うま】
健康ダイエットレッスン』
奥菌壽子 // 著 【596/オ】
PHP研究所
★食べ方の工夫を大公開！



『下腹は5日で凹む!』
澤田美砂子 // 著
主婦の友社
【595.6/サ】
★今すぐできる腹やせの技術



『人生最後のダイエット』
池谷敏郎 // 監修
主婦の友社 【498.5/シ】
糖質コントロール+筋肉の維持+野菜食 もう二度と太らない体を作る

♪他にもたくさん
ご用意しています♪

新しく入った本



『井上ひさしから、娘へ』

57通の往復書簡』

井上 ひさし・井上 綾 / 著 文藝春秋 【915.6 / イ】

手紙の形をとりながら、わたしの小さかったころのことをできるだけ正確に書くことにしようと、思い立ちました。 —井上ひさし（帯文より）
没後7年 初の単行本化。

『学校へ行けなかった私が「あの花」「ここさけ」を書くまで』



岡田 麿里 / 著 文藝春秋 【912.7 / オ】

人気アニメの脚本家は、小学校高学年から高校時代まで学校に行けなかったー ひきこもりのじんたんが近所の目を気にするのは著者の経験から。

『図説 鉄道の博物誌』

石田 正治・山田 俊明 / 編著
秀和システム 【516.0 / ス】



電車の図鑑と思うなかれ、鉄道をめぐる機械技術の歴史をまとめた一冊。全国の鉄道博物館ガイドも掲載。



『河童のユウタの冒険』上・下

斎藤 惇夫 / 作 福音館書店

【913 / サ1】・【913 / サ2】

「そなたは旅立たねばならぬのです」
キツネのその言葉に、北国の湖にすむ河童のユウタは故郷をあとに水源を目指します。
「ガンバの冒険」シリーズの著者がおくる新たな物語。



『コロコロドミノ装置』

野出 正和 / 著 いかだ社 【750 / ノ】

テレビで見ていたあの装置、身近なもので作れます！ 工作することで、技術や知識はもちろん、考える力も身に付きます。



ここに掲載されている本は一部です