

図書館・博物館だより

☎62-2340

●移動図書館

▷9日=青笹町▷10日=土淵町▷11日=コロニー、吉祥園、デイサービス踊鹿、石上の園▷12日=附馬牛町▷16日=宮守町宮守・達曾部▷17日=ふれあいホーム小友、みやもり荘、やまゆりの里、高館の園▷18日=上郷町▷24日=松崎町▷25日=綾織町▷3月2日=小友町、宮守町鱒沢▷5日=アパレル、しらいし屋、鱒沢児童クラブ  
※移動図書館の運行表については、市ホームページに掲載しているほか、最寄りの地区センターに備え付けています。

●休館日

▷図書館・宮守ゆうYOUソフト館=8日、15日、22日、28日、3月1日  
▷博物館=4月下旬まで休館します

●お知らせ

図書館は毎週金曜日、18時まで開館しています。

おすすめしたい本  
一般向け



『夜のだれかの玩具箱』

あさのあつこ 著  
(文藝春秋)

▷父が秘めた生涯一度の恋▷山に逃げ込んだ盗賊のその後▷消えた女房が見せる奇妙な夢―など、切ない恋愛から色めく時代小説まで、自在に描き出す著者の才能がしっとりさえわたる六つの物語。

子ども向け



『もしも学校に行けたら』

後藤健司 著  
(汐文社)

長年続いた内戦や、多国籍軍とテロリストとの戦闘で多くの人が苦しい生活を強いられているアフガニスタン。軍事勢力カトリバンがいなくなったことで、学校に通えるようになった少女マリヤムの物語。

■「ステップ台エクササイズ」を開催します  
日本の食には欠かせないみ

■「みそ作り講座」を開催します  
日本の食には欠かせないみ

■「古布草履作り講座」を開催します  
着古したシャツや古い布などを使い、草履を作ります。

■「ステップ台エクササイズ」を開催します  
足腰への負担が少なく、消費エネルギーが高いのでダイエットにも最適です。

日時 2月23日から3月23日までの毎週火曜日、時間はいずれも18時〜18時50分、19時〜19時50分を選択して参加  
場所 市民センター講義室  
講師 太田友美氏  
受講料 1500円(保険料込み)  
申し込み 電話で予約  
問い合わせ 市スポーツ健康課 ☎4413内線275

■「古布草履作り講座」を開催します  
着古したシャツや古い布などを使い、草履を作ります。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。



昨年度の古布ぞうり作りの様子

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

■「遠野市女性のつどい」を開催します  
「遠野物語を学ぶ」をテーマに開催します。

第3回遠野市健康づくり総合大学とすぽ大学祭



心も体もホット！スポーツの集い

冬場の運動不足解消のため、とすぽ大学祭を開催します。子どもから高齢者まで楽しんで参加できる、盛りだくさんの内容です。家族みんなで参加してみませんか？

- ◆日時 2月11日(木)建国記念日 9時30分〜正午
- ◆場所 市民センター体育館ほか
- ◆講師 藤野恵美氏、阿部直美氏、高橋恵美子氏ほかさまざまな分野で活躍する講師
- ◆参加料 200円(保険料込み)
- ◆内容
  - 第1部 みんなで楽しくフィットネスダンス
  - 第2部 選べる！エクササイズ(以下のコースから選択して参加してください)
- 親子でチアリーディング(定員20組)  
※3歳〜小学生の親子が対象
- エアロビクス(定員30人)
- 初級ステップ台エクササイズ(定員20人)
- 中級ステップ台エクササイズ(定員20人)
- セラバンドで楽しくトレーニング(定員40人)
- 家庭でも続けられる！いろいろな用具でエクササイズ(定員40人)
- ◆申し込み 電話で予約をしてください。なお、第2部の希望コースをお伝えください。
- ◆その他 参加記念品も用意しています。
- ◆問い合わせ 市スポーツ健康課 ☎4413内線 275

寒い冬でも、プールでシェイプアップ！

運動不足になりがちなこの季節、野外での運動には限りがありますが、温水、サウナ付きの市民プールなら大丈夫！この冬でシェイプアップを目指しましょう！



プールでシェイプアップしてみませんか？

- ◆料金 大人210円 児童・生徒100円
- ◆休館日 毎月最終火曜日
- ◆注意事項
  - 1 水泳帽子を必ず身に着けること。
  - 2 小学3年生以下、17時以降の中学生以下、19時以降の高校生利用には、保護者の同伴が必要。
  - 3 火・木が祝祭日にあたる場合は、18時30分〜20時30分まで開放。
- ◆問い合わせ 市民プール ☎4414

曜日	一般開放時間
火	18:30~20:30
木	18:30~20:30
土	13:00~15:00 15:00~17:00
日	10:00~12:00 13:30~15:30
祝祭日	13:30~15:30

※3月31日まで