

図書館情報



おすすめ本



『ビジュアル治療食300』
宗像 伸子 編集 (医歯薬出版)

一般

糖質や脂質などのコントロールに最適なレシピを300種類紹介。医師や管理栄養士による食事療法・治療食例も掲載された1冊です。

児童

『どんなくるまにのるのでしょうか？』
鈴木 まもる 作 (小峰書店)



町で見かける車をクイズ形式で紹介。急いでいる人を乗せる車は？ 消防士が乗る車は？ いろいろな車を見てみよう！

ぼのおすすめはこれ☆



『大迫力！ 日本の妖怪大百科』
山口 敏太郎 著 (西東社)

日本の妖怪の特徴や倒し方などが分かる本です。遠野に住むカッパやてんぐも紹介されています。怖いけど会ってみたい！

高橋 定さん(鱒沢小3年)

移動図書館・休館日

◆寄贈者(敬称略)▷図書 及川富子、佐藤誠輔、下山歌子
◆移動図書館▷9日=小友町・宮守町鱒沢▷10日=市内福祉施設▷11日=宮守町宮守・達曾部②▷12日=附馬牛町▷16日=宮守町宮守・達曾部①▷17日=土淵町▷18日=綾織町▷19日=早瀬町~宮守町鱒沢▷23日=青笹町▷24日=松崎町・鷲崎町▷25日=上郷町▷2月1日=宮守町宮守・達曾部②▷2月2日=附馬牛町
◆休館日 市立図書館=1月8・15・22・29・31日、宮守ゆうY O Uソフト館=1月9・15・22・29・31日、博物館=1月15・22・28~31日
※移動図書館の運行表は、市ホームページに掲載しているほか、各地区センターに備え付けています。

イベント・お知らせ

こども映画会『ウォルト・ディズニー名作アニメ〜アリとキリギリス〜』▷日時 1月6日(土)、11時~ 市立図書館視聴覚ホール
読み聞かせ会 ①おはなしきゃらばん▷日時 1月21日(日)、11時~②グループわらべ▷日時 1月6日(土)、10時半~
【①②共通】▷場所 市立図書館児童コーナー
ICTの本展 ICTの本を展示します▷期間 1月10日(水)~2月4日(日)まで
ミニコーナー▷自動ドア前『自由研究・工作』▷カウンター前『ドラゴン』

問い合わせ 市立図書館(☎62-2340)

募集 スマホって楽しい！「簡単スマホ教室」

スマートフォンの使い方を学ぶ初心者向け教室です。文字入力の方法や写真の撮り方などを無料で学べます。
▶日時・場所(いずれも13時半~15時半)①1月15日(月)~18日(木)、遠野市民センター第3会議室②1月23日(火)~26日(金)、宮守総合支所第1会議室③1月30日~2月20日の毎週火曜日、宮守総合支所第1会議室④2月1日~22日の毎週木曜日、遠野市民センター第1会議室 ▶講師 (一社)トナリノ ▶定員 各回先着4人 ▶申込方法 各回の開催前日までに電話(070-1552-4824)で申し込み ▶持ち物 スマートフォン※持っていない場合は貸し出します ▶問い合わせ (一社)トナリノ(☎070-1552-4824)

1/20 参加者募集！「小・中学生 囲碁将棋大会」

市内の小・中学生対象の囲碁将棋大会を開催します。自分の力を試してみよう！
▶時間 13時半~16時 ▶場所 遠野市民センター勤労青少年ホーム集会室 ▶種別 ①1・2年生②3・4年生③5・6年生④中学生 ▶参加費 無料 ▶申込方法・申込期限 1月12日(金)までに電話(62-6191)またはFAX(62-6195)で申し込み ▶問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団(☎62-6191)

info みんなでやってみよう！「リズム運動」

音楽に合わせてステップや手拍子などを行う運動です。楽しみながら、脳を活性化させて身体能力を高めることができます。
▶日時 1月10日~31日の毎週水曜日、13時半~15時(全4回) ▶場所 遠野市民体育館武道ホール ▶講師 藤原優人氏 ▶参加費 2,000円(全4回) ▶定員 15人 ▶持ち物 屋内用シューズ、飲み物、タオル ▶申し込み・問い合わせ (株)遠野施設管理サービス(☎63-1144)

1/13 参加者募集！「地域で子どもを育てる活動発表会」

学校や地域で行われてきた取り組みを紹介する発表会です。どなたでも無料で参加できます。
▶時間 9時15分~12時半 ▶場所 遠野市民センター大ホール ▶内容 ①基調講演②教育活動の実践例の紹介 ▶講師 子どもたちのインターネット利用について考える研究会事務局 高橋大洋氏 ▶申込方法 1月11日(木)までに電話(62-4413)または申込フォーム(QRコード)で申し込み ▶問い合わせ 市生涯学習スポーツ課(☎62-4413)



申込QR

参加者募集！

冬のエクササイズ教室

遠野市民センターで3つの教室を開催します。好きなコースを選んで楽しみましょう。

①エンジョイ！アクアフィットネス

■日時 1月15日~3月25日の毎週月曜日(祝日は休講)、10時半~12時
■場所 遠野市民プール
■内容 水中ウォーキング、アクアピクス
■講師 刈谷宏子 職員
■定員 40人
■参加費 4,000円(全10回)
■持ち物 水着、スイムキャップ、タオル、飲み物



②すっきりステップ&ひきしめパレトン

■日時 1月15日~3月25日の毎週月曜日(祝日は休講)、19時~20時半
■場所 遠野市民体育館武道ホール
■内容 ステップ台エクササイズ、パレエとヨガを融合した「パレトン」
■講師 相馬かおる氏
■定員 30人
■参加費 4,000円(全10回)
■持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物



③リズム♪コンディショニング

■日時 2月7日~3月13日の毎週水曜日、13時半~15時
■場所 遠野市民体育館武道ホール
■内容 リズム体操など
■講師 藤野恵美氏、阿部直美氏、新田真里子氏
■定員 30人
■参加費 2,400円(全6回)
■持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物



■申し込み・問い合わせ (株)遠野施設管理サービス(☎63-1144)

1/26 国際理解講座第4便「ガボン×グアテマラ編」

JICA海外協力隊の隊員が、アフリカ・ガボンと中南米・グアテマラでの活動や暮らしなどを紹介します。現地とオンライン生中継でつながります。
▶時間 19時~20時半 ▶場所 遠野市民センター講義室 ▶講師 穴井祐介氏、高橋翼氏 ▶定員 20人 ▶参加費 300円 ▶申込方法 電話(62-6191)またはFAX(62-6195)で申し込み ▶問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団(☎62-6191)

info 冬のスポーツを楽しもう！「遠野市赤羽根スキー場」

赤羽根スキー場でウィンタースポーツを楽しもう！
▶期間 3月3日(日)まで(ゲレンデの状況により変更になる場合があります) ▶時間 9時~20時45分(土・日は9時~16時半) ▶リフト券 1回券60円、12回券600円、午前・午後券800円、1日券1,400円、ナイター券1,000円 ▶その他 ①食堂の営業時間は土・日・祝日の11時~14時 ②スキースクールの開催やレンタルスキー・スノーボードを用意しています ③2月3日はスキー大会・フェスティバルを開催します ▶問い合わせ 赤羽根スキー場(☎65-3343)、ゲレンデ情報(☎65-3535)

info イベント参加者募集「こども本の森 遠野」

■まめまきごっこ ▶内容 鬼のお面作りや豆まきごっこなどをします ▶日時 1月27日(土)、10時~11時 ▶対象・定員 就学前親子30人(無料)
■親子で楽しむやさしいヨガ「キッズクラス」 ▶内容 親子で触れ合いながら、体のリフレッシュができます ▶日時 2月18日(日)、10時~11時 ▶講師 新田真里子氏 ▶対象・定員 3歳以上の未就学児と父母5組(無料)
■申し込み・問い合わせ こども本の森 遠野(☎63-3003)

各種講座
イベント

