



1月のカレンダー②



日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5
6	7	8	9 就職相談(津)	10	11	12 おはなし会
13 かるた大会	14 紋切り	15	16 休館日	17 0歳おはなし会	18	19 石崎先生
20	21	22	23 就職相談(国) 0歳おはなし会	24	25	26 おはなし会
27 ビジネス支援 プログラミング	28	29	30	31		

開館時間
9:30 - 19:00

粋な紋切りあそび

茨城県立歴史館出前講座!

紙を折って型どおりに切りぬくときれいな紋ができる。江戸時代からの粋なあそび「紋切り」に挑戦しましょう! 紋を台紙に貼りつけて「しおり」も作りますよ。



詳しくは
チラシを
ご覧下さい

時間: 1/14(月・祝) 14:00-15:30
場所: 2階 第2集会室
費用: 無料 事前申込: 必要(先着順)

石崎洋司さんと楽しむお話しの世界

『黒魔女さんが通る!!』シリーズでおなじみの石崎洋司さんと

いっしょにカンタンなお話づくりを体験してみましょう! 楽しい作品の数々も紹介していただきます。講演後にサイン会を開催します。

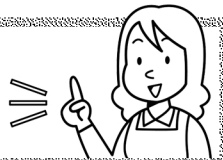


詳しくは
チラシを
ご覧下さい

時間: 1/19(土) 13:30-16:00
場所: 2階 第2集会室
費用: 無料 事前申込: 必要(先着順)

<編集後記>

あけましておめでとございます。新年のスタートは、家計簿を新しく始めるのに、ピッタリですね。今月の本棚3に「家計」に関する本を集めましたよ。読んでいるうちにやる気がUP……してくるかも!?



いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」

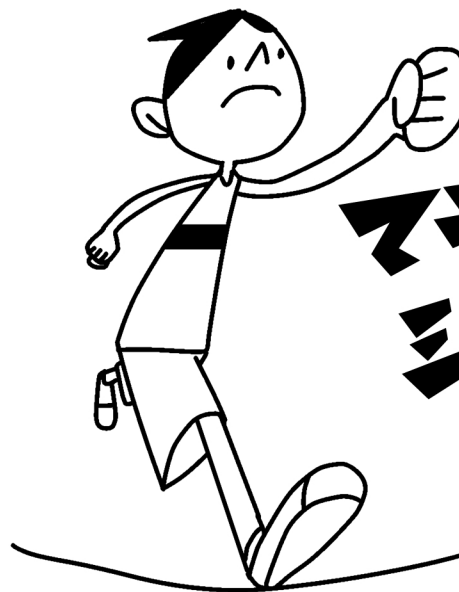
クローパー

●2019年1月号 Vol.152●

編集・発行/ 潮来市立図書館 発行日/2019年1月1日 Address/〒311-2436 茨城県潮来市牛堀289
TEL/ 0299-80-3311 FAX/ 0299-64-5880 Mail/ lib@itako.ed.jp
WEB(PC)/ https://lib.itako.ed.jp/ WEB(携帯)/ https://lib.itako.ed.jp/i/home.html



1月のテーマ



マラソン・ジョギング

マラソンなんて、と最初からあきらめていませんか? 思い切ってやってみたら意外とハマってしまうかもしれません。でも無理はしないで自分のペースで楽しく走ってくださいね!

ムリなくはじめられる 楽しいランニング

鈴木清和 著 成美堂出版 782頁
多くのスポーツの中でも、ランニングは健康になれる代表的な運動。無理なくはじめるための心構えや、ラクに走り続けるコツをまとめた1冊。痛みの解決方法やフォームの悩み改善方法など、実践的な知識も紹介する。

誰も教えてくれなかった マラソンフォームの基本

みやすのんき 著 カンゼン 782.3冊
いかに楽しみながら記録を向上させていくか? 初心者や年齢的に遅く走り始めた人ほど、正しく歩幅がよいフォームで走ることが鍵となる。長距離選手と素人選手において世界最速であるケニア人ランナーの走りから、ランニングフォームの黄金率を大胆に探る。

マラソン・ジョギング



1月のカレンダー①



1日 10分走る青トレ
原晋 著 ゴルフダイジェスト社 782/5

箱根駅伝王者青山学院の選手たちは、軽やかに跳ねるように走っている。だから、美しくカッコイイ。チームを箱根駅伝3連覇に導いた監督が、1日10分からできるランニングメソッドを伝授する。

ランニングの成功法則
木村誠 著 主婦の友社 782/8

痛みから解放されて快適なランニングを実現するメソッド。「毛」「カラダ」「マラソン」それぞれを考慮することで、ランナーの悩みを解決に導く。

走らないランニング・トレーニング 新版
青山剛 著 マイナビ出版 782/7

元日本オリンピック委員会強化コーチで、初心者からフルマラソン完走に導く指導にも定評のある著者が、一般ランナーのための「長距離ランニング・トレーニング」のノウハウを伝授。「美しい走り」を目指すためのプログラムを紹介する。

ムリなく痛みなく完走できるランニングの教科書
市橋有里 著 宝島社 782/4

アディダスと一流ランナーが走りの基本をイチから伝授。6ヵ月で42.195kmが楽しく完走できる。「ランナーの新常識」「心拍計トレーニング」「走れる体をつくる食事法」「はじめてのレース安心ガイド」などを取り上げる。

ランニングする前に読む本
田中宏暁 著 講談社 782/2

本来、走ることは決して苦しい運動ではない。誰もが持っている「走る才能」を100%発揮するには、フォアフット着地で、ラクなペースで走ること。初心者からサブスリーを目指す上級者まで、弱点を克服し、確実に結果を出すノウハウを徹底解説する。

それからの僕にはマラソンがあった
松浦弥太郎 著 筑摩書房 782/7

疲れ果てた頭を横切った「ちょっと走ってみるか」。それから9年、日々のランニングによって何か変わったか。走ることが届けてくれた人生の処方箋。西本武司との対談収録。

56歳でフルマラソン、62歳で100キロマラソン
江上剛 著 マイナビ出版 B782.3/3

元マラソン選手・スポーツジャーナリスト、作家・江上剛が新境地を拓いたランニングエッセイ『ちちからのフルマラソン』(2012年・新潮新書刊)に加筆し、文庫化。「62歳で100キロマラソン」をか0筆。

この他にもたくさんの関連書籍を集めました。

貸出中のときは予約することができます。詳しくは図書館のスタッフにお尋ねください。

おはなし会

＜毎月第1日曜日と第2・4土曜日に開催＞
3歳～小学生むけのおはなし会です。たのしいお話とカードを用意しています。

1/12(土) えと・十二支のおはなし
1/26(土) むかしばなしのおはなし

※ 1/6(日)のおはなし会はお休みです。

時間：14：00～14：30
場所：2階 おはなしの部屋
費用：無料 事前申込：不要

0～3歳のおはなし会

＜毎月第1・3木曜日と第4水曜日に開催＞
子育て広場の時間に、小さい子向けのおはなし会を行います。

1/17(木) 図書館 第2集会室
1/23(水) 図書館 第2集会室

※ 1/3(木)の子育て広場はお休みです。

時間：11：30～12：00
場所：2階 おはなしの部屋
費用：無料 事前申込：不要

起業・経営ビジネスなんでも相談会

＜毎月第4日曜日に開催＞
起業や経営、ビジネスプランについて、中小企業診断士に相談できるチャンスです！会社設立、事業計画、経営戦略など様々な課題にアドバイスします。

1/27(日)

時間：10：00～16：50
場所：2階 第1集会室 費用：無料
事前申込：必要(空きがあれば当日でも可)

就職支援センター 出張相談

＜公民館：毎月第1水曜日に開催＞
＜図書館：毎月第4水曜日に開催＞
ジョブカフェろっこうの出張相談会です。月に1度、津知公民館でも開催しています。

1/ 9(水) 津知公民館 ※第2水曜日
1/23(水) 図書館 第1集会室

時間：10：00～15：00
費用：無料 事前申込：不要

1月の特集棚

今月の本棚①	マラソン・ジョギング	おすすめの本①	NHK大河ドラマ いだてん
今月の本棚②	平成をふりかえる	おすすめの本②	映画原作・ドラマ原作
今月の本棚③	ハンドメイド	おすすめの本③	追悼特集
今月の本棚④	家計	企画展示①	～1/6 冬休み特集 1/7～ ジャケット読み
今月の本棚⑤	ー なし ー	企画展示②	文学賞受賞作品
児童テーマ棚	猪突猛進 (いのししのお話)		