



10月は体育の日がありますね。

秋になり過ごしやすい季節になりましたので、この時期に少しでも体を動かしてみませんか。今回は簡単で場所を取らずにできる、運動や遊びの本を紹介します。

まず『中高年のための「体を動かす」簡単運動メニュー』を紹介します。どんな場所でも取り組むことができるストレッチを中心に筋トレなどについてもカラーや図でまとめられていて、とても読みやすい本です。中高年向けとタイトルには載っていますが年齢にこだわらずに行うことができます。

次に紹介する本は『どこでもできる! 親子あそび大百科』です。

子どもと一緒に楽しめる歌あそびや簡単にできる運動、室内あそびについてなど親子で楽しめるあそびについてまとめられています。親子で運動するときの参考にしたり、あそびの幅を広げるのに役立つ本です。

この他にも、運動や親子あそびに関する本は図書館にたくさんありますので、図書館に来館されたときはぜひ手に取ってみてください。

新刊図書

《一般書》

- | | |
|--------------------|--------|
| わたしの神様 | 小島 慶子 |
| 抱く女 | 桐野 夏生 |
| 奇縁七景 | 乾 ルカ |
| 太閤の巨大なる遺命 | 岩井 三四二 |
| ベトナムの桜 | 平岩 弓枝 |
| 100万分の1回のねこ | 江國 香織 |
| 論戦 2015 戦後七〇年国家の岐路 | 櫻井 よしこ |
| ニッポンの産業遺産 | 樫出版社 |
| 絶景からはじまる旅北海道 | 昭文社 |
| ゆがみちゃん | 原 わた |
| 簡単もちもちスティックパン | 吉永麻衣子 |

《児童書》

- | | |
|--------------|---------|
| このみち | えがしらみちこ |
| だれかさん | 今森 光彦 |
| ころころくるりん | 長野 ヒデ子 |
| ゆきのよあけ | あべ 弘士 |
| バケモノの子 | ワダ ヒトミ |
| よるのつきみだいさくせん | 新井 洋行 |
| おばけもこわがるおばけ | 西村 繁男 |

新刊図書おすすめ!!

『流』 東山 彰良



1975年、偉大なる総統の死の直後、愛すべき祖父は何者かに殺された。17歳。無軌道に生きるわたしには、まだその意味はわからなかった。大陸から台湾、そして日本へ。歴史に刻まれた、一家の流浪と決断の軌跡。

『ぼくのニセモノをつくるには』
ヨシタケ シンスケ



自分のニセモノになってもらおうと、ロボットに自分について教え始めたぼくは…。自分を知ってめんどうだけど、おもしろい!

家から図書館の本を検索しよう

昨年9月から図書館が新システムにかわり、インターネットで本の検索ができるようになっていきます。検索は、沼田町教育委員会のブログのリンク集からどうぞ。

<http://blog.canpan.info/numakyoui/>