

だんだんと寒くなり、これから家にいることが多くなってく季節がやって来ます。そこで今回は、家の中でもできる運動やマッサージなどが載っている本を紹介します。

まず紹介するのは雑誌「Tarzan (ターザン)」です。体づくりを中心とした雑誌ですが、ストレッチやダイエットについても載っていたりします。

次に紹介するのは「家庭でできるリハビリとマッサージ」です。二人一組で行うマッサージから、一人でできるマッサージ、座りながら筋力をつける方法などが載っています。文字が大きくイラストも多い読みやすい本です。

本に載っている運動は器具などを使わないものばかりですが、もし運動器具を使って運動したいという方は、先月オープンした“沼田町暮らしの安心センター”内に運動器具がありますので、是非、足を運んでみてください。

今回紹介した本以外にも、図書館には運動についての本がたくさんあります。運動不足になってしまう冬期間に、図書館の本や“暮らしの安心センター”にある運動器具を使って健康な体を作りましょう。



## 新刊図書

### 《一般書》

長いお別れ	中島 京子
マイ・ディア・ポリスマン	小路 幸也
真夏の雷管	佐々木 譲
大遺言	永 拓実
父よ、ロング・グッドバイ	盛田 隆二
嵯峨野花譜	葉室 麟
老いへの「ケジメ」	斎藤 茂太
バブルノタシナミ	阿川 佐和子
ときどき旅に出るカフェ	近藤 史恵
北海道パークゴルフ場ガイド 2017-18	

北海道新聞社

ミツバチの教科書

フォーガス・チャドウィック

### 《児童書》

NO. 6 #7~#9	あさの あつこ
都会のトム & ソーヤ	13巻、14巻
おちゃわんかぞく	はやみね かおる
なきごえバス	いぬんこ
くらべっこしましょ!	えがしら みちこ
見上げた空は青かった	松田 奈那子
レッツゴーおべんとう!	小手鞠 るい
	わたなべ あや

## 新刊図書おすすめ!!

『マスカレード・ナイト』 東野 圭吾



若い女性が殺害された不可解な事件。警視庁に届いた一通の密告状。犯人は、コルテシア東京のカウントダウンパーティーに姿を現す!? あのホテルウーマンと刑事のコンビ、再び。

『世界の乗りもの大図鑑』  
クライブ・ギフォード



カッコいい! 乗ってみたい!  
900種の乗りものが大集合。楽しみながら学べる乗りものペディア! 陸海空、原始時代から最新テクノロジーまで、世界中の乗りもの115テーマを網羅。

## 家から図書館の本を検索しよう

図書館にある本をインターネットで検索できるようになっています。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/>