ぽんたより

図書館だより No.26

南国市立図書館キャラクター
としょ犬（いぬ） 本太（ぽんた）

南国市立図書館

開館 （火）～（金）10：00～18：00
（土）・（日）10：00～17：00
8月休館日 毎週（月）、8日、31日
住所 南国市篠原1801-5
電話 088-863-0469

新刊のご紹介　毎月約300冊の新刊が入ってます

一般

四万十の流れのように生きて死ぬ	／小笠原望
世阿弥最後の花	／藤沢周
にぎやかな落日	／朝倉かすみ
別の人	／カン　ファギル
星に祈る	／あさのあつこ
ツバメのせかい	／長谷川克
ハダカの東京都庁	／澤章
自律神経が整う考え方	／原田賢
「サラリーマン女子」、定年後に備える	／大江加代
ホットサンドメーカーで作る これって絶対ウマいやつ！	／キャンプめし愛好会
ラク旨！無限そうめんレシピ	／ソーメン二郎監修
主夫をお願いしたらダメですか？	／弓家キョウコ
うさことば辞典	／森山標子

児童

ぱんつくったよ。2	／平田昌広
すいかのたね	／グレッグ・ピゾーリ
信じられない現実の生きもの図鑑	／DK社編
学校の怪談5分間の恐怖シリーズ	／中村まさみ
コロコロドミノ装置	／野出正和
あしたもオカピ	／斉藤倫
用具室の日曜日	／村上しいこ

8月の企画展示

「書籍で辿る大河ドラマ」など

8月の十市出張図書館

日時：8月11日㈬13：30～14：30
場所：十市高齢者多世代交流プラザ1Fロビー

おはなし会へいらっしゃい♪

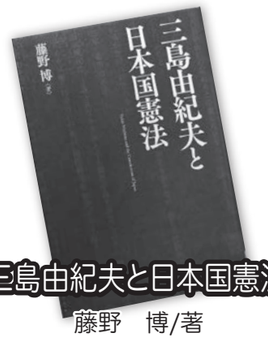
予約不要、3階多目的室へお気軽にお越しください。

土曜のおはなし会
＊3歳児以上対象
毎週（土）10：15～10：45

あかちゃんのへや
＊乳幼児対象
毎月第2（木）10：30～10：50

※おはなし会は新型コロナウイルス流行等の状況により休止となる可能性があります。

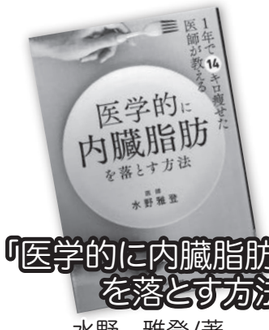
南国市立図書館 職員が選ぶ！　今月のオススメ新刊



「三島由紀夫と日本国憲法」

藤野　博/著

三島由紀夫が改憲を訴えて自決したことは知っているのですが、どのように改憲しようとしたのかは知りませんでした。いざ国民投票という時困らない為にも読んでおくといいのかも。



「医学的に内臓脂肪を落とす方法」

水野　雅登/著

日頃から、痩せなくては！と思っていてもなかなかそうはいきません…が、本書は内臓脂肪のつく原因から落とす方法までわかりやすく解説してくれています。内臓脂肪は皮下脂肪と違って病気にかかわってくるので頑張って落としましょう。

「膠を旅する」

内田あぐり/監修

膠（にかわ）とは動物の皮などが原料の古くから世界中で使用されてきた接着剤だそうです。現在では一部の分野でのみ使われているようですが、技術は使われなければ廃れてしまいます。でもこうして本という形で残しておけば次世代へと繋ぐことができます。古くても未見の知識を手に取ってみてください。

生涯楽習

CLIL方式で行うオーシャンボトル作り教室

5つの海層(海の深度差)と海の生き物を、英語を交えて勉強し、簡単な工作を行います。

■日時／8月27日㈮　11：30～13：30　■場所／スポーツセンター
■講師／シトラスインターナショナルスクール高知 井上 伸男
■定員・対象／10名程度・小学生(低中学年)要保護者
■受講料／1,300円(材料費込)
■準備物／エプロン・タオル　■申込締切日／8月20日㈮

楽しく学ぼう中国語講座

初級～中級、中国語会話をやり直したいと思っている方へ。正しい発音を練習しながら楽しく学んでいきましょう。

■日時／9/3～10/22 毎週金曜　10：30～12：00
■場所／スポーツセンター　■講師／石川 小波
■定員・対象／15名程度・18歳以上
■受講料／2,500円(材料費込・全8回分)
■準備物／筆記用具　■申込締切日／8月27日㈮

●各教室の申込方法・申込先●　教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。応募者多数の場合は抽選し、結果をはがきでお知らせいたします。［スポーツセンター内 まほろばクラブ南国　☎865-8015］

★カメラリポート★

シンガポールバドミントン選手団 事前合宿における交流

7月11日から20日まで、シンガポールバドミントン選手団が高知に滞在し、市立スポーツセンターで事前合宿を行いました。

7月13日に、ささやかなセレモニーを行い、選手団から謝意と共に記念品が贈られました。

本市からは南国市産のメロン、県からは小夏などの県産フルーツを差し入れました。

▲6／14　選挙啓発ポスターデザイン（山田高校）

▲6／12　男女共同参画推進出前教室（奈路小学校）

▲6／25　男女共同参画推進出前教室（久礼田小学校）

▲6／20　海洋堂SpaceFactory なんこく来館者3万人記念（大埔甲）

長寿支援課からのお知らせ③

「フレイル」って知っちゅう？

「フレイル」って何？？

年を取って、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。

「フレイル」を予防するには？？

「運動」「しっかり噛んで、しっかり食べる」「人とのつながりを保つこと」が大事です。
まずは、自分自身の現在の心身の状態をチェックしましょう！
その活動が「フレイルチェック」です！

フレイルトレーナーの山田です！
現在南国市ではフレイルチェックを実施するために、「フレイルサポーター」を募集中です！興味がある方は左記連絡先までお問合せください！

※写真撮影時のみ、マスクを外しております

■問い合わせ／
南国市地域包括支援センター　☎804-6010
担当：山田、中山

生涯楽習

笑顔のアロマ教室　ヘア&ネイルオイル作り

夏の間に傷んだ髪のお手入れと、手指の爪もみをしておきましょう。

■日時／9月10日㈮　13：30～15：00
■場所／スポーツセンター　■講師／小谷 隆子
■定員・対象／15名程度・18歳以上
■受講料／1,500円(材料費込)　■申込締切日／9月3日㈮

クラフトフラワー教室

まずは、ペーパーフラワーの基本の作り方でミニブーケを作ってみましょう！

■日時／9月17日㈮　13：30～15：00
■場所／スポーツセンター　■講師／近森 美穂
■定員・対象／10名程度・18歳以上
■受講料／1,500円(材料費込)　■申込締切日／9月10日㈮

●各教室の申込方法・申込先●　教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。応募者多数の場合は抽選し、結果をはがきでお知らせいたします。［スポーツセンター内 まほろばクラブ南国　☎865-8015］