

図書館だより

本館休館日

12月2日(月)、9日(月)、16日(月)、
23日(月)、28日(土)～1月4日(土)

開館時間

平日 9時30分～18時
休日・祝日 10時～18時

問い合わせ

☎72-9085



図書館
ホームページ



おすすめ図書



その調理、9割の栄養捨ててます!

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部/監修
世界文化社/出版

土壌環境の変化などにより数十年前と比べ野菜や果物の栄養価が減少しているそうです。栄養を全部活用し、吸収率を高めるための取り扱い方、保存方法、切り方、調理方法、部位の扱い方、裏ワザも含めて細かく紹介しています。この機会に試してみたいはいかがでしょうか。



カンタの訓練

草野 あきこ/作 かけひ さとこ/絵
岩崎書店/出版

ラブラドルレトリバー犬のカンタ。生後2ヶ月から1歳の誕生日を過ぎたころまでをパピーウォーカーの元で過ごし、訓練センターで本格的な訓練を受けるために、訓練士のミワ君との生活が始まります。兄弟犬のクオレ、ココロと立派な盲導犬を目指してがんばるカンタの成長記録の物語です。

図書館イベント情報

場所：図書館

■茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会

●日 時 令和7年1月23日(木)16時30分～17時
●内容 茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。大型絵本などの楽しいおはなしがいっぱいです。高校生のお兄さん、お姉さんと一緒におはなしを楽しみましょう!

●対象 どなたでも(大人の方も大歓迎)

●申込 不要

図書館情報

■茅野市図書館の年末年始休館について

令和6年12月27日(金)は、臨時開館します。
令和6年12月28日(土)～令和7年1月4日(土)の8日間は、年末年始のため休館とさせていただきます。
また、令和7年1月6日(月)は、通常休館日です。

【休館中の返却方法】

本の返却をご希望の方は図書館駐輪場横のブックポストに本をお入れください。ただし、諏訪地域6市町村以外から取り寄せた本及びAV資料はブックポストへの返却はせず、休館明けに直接窓口へ返却をしてください。

ゆいわーく茅野

であう つながる

ひと・こと・ばしょ

～市民活動を紹介します～

vol.37

茅野3B白百合会



活動内容

- ・月2回第1・第3月曜日。
- ・講師の樽井洋子先生をお招きして練習しています。
- ・ボランティアおよび施設訪問などをしながら、楽しく体を動かし活動しています。

すべての世代の方に! 誰でも出来る3B体操

3B体操ってなに?

3種類の用具(ボール、ベル、ベルター)を使用して、音楽に合わせて行う健康体操です。

どんな特徴があるの?

- ・音楽に合わせて楽しく体操します!
- ・2歳の小さい子から90歳の高齢者まで、年齢問わず誰でも楽しめる体操です!
- ・「脳トレ・指あそび」等、遊びの要素も取り入れるため、認知症予防につながります!



初めての人でも、運動が苦手な人でも出来るので、ぜひ一緒に体を動かしてみませんか? みなさんの参加をお待ちしております!

市民活動については市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。

