

# Library

町生涯学習センター図書室からの2月のおすすめ図書

## Library Information

### 図書室からのお知らせ

#### ■本の入荷について

図書室では、新刊本や話題の本など、新しい本を入荷しています。

本のリクエストについても、図書室カウンターにて受け付けています。皆さんの読みたい本や気になる本などありましたら、お知らせください。

また、お探しの本などがありましたら、お気軽にカウンターにご相談ください。

### 颯爽と現れた黒い魔術師が謎を解く！ 東野 圭吾 著 / 『ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人』



光文社

小説

ほとんどの人が訪れたことのない平凡で小さな町。寂れた観光地によく射した希望の光をコロナウイルスが奪い、さらに殺人事件が発生。そこへ颯爽と現れた黒い魔術師が、知恵と仕掛けを駆使して、犯人と警察に挑む！張り巡らされた仕掛けに引き込まれ、読みだしたらもう止められない、おすすめの1冊です。

### ロンドン市民に傘を広めた男の実話の絵本 ジョシュ・クルーフト文 アイリーン・ライアン・イーウェン絵 / 『ジョナスのかさ』



光村教育図書

児童書

雨が降ったら家にいるか、馬車で出かけるか、濡れるかのどちらかが当たり前だと思われていた18世紀半ばのロンドン。頑固で雨に濡れることが大嫌いなジョナス・ハンウェイは、人々に笑われながらも30年間傘を使い続け、ロンドン市民に傘を広めました。自分の信念を貫き、人々の生活を大きく変えた男の実話の絵本です。

### 「最後のスター」の素顔と潔い生き方 築山 卓観 著 / 『吉永小百合 私の生き方』



講談社

一般書

女優・吉永小百合が、仕事・人生・悔いなく生きる日々を語る。NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」の密着取材をもとに書籍化。放送では紹介しきれなかった樹木希林さんとの友情や、年齢の受け止め方など、「最後のスター」の素顔と潔い生き方が鮮やかに語られています。出演作リストや写真も多数収録の素敵な1冊です。

### トルコ料理の魅惑のレシピ 荻野 恭子 著 / 『家庭で作れるトルコ料理』



河出書房新社

教養娯楽

フランス料理、中国料理と並んで世界三大料理のひとつといわれるトルコ料理。トルコの料理名人の家庭で習得した、豊かで飽きのこない魅惑の味を、日本で簡単に手に入れられる食材を使って誰でもおいしく楽しめるオリジナルレシピで紹介しています。ソース&ディップ8品のレシピも収録。すぐに役立つ1冊です。

● 図書室の利用や、図書の検索・リクエストなどについてのお問い合わせ先  
町生涯学習センター図書室  
☎096-234-2447(内線331)

#### 町生涯学習センター図書室のご利用について

■開館時間 午前9時～午後5時 ■休館日 毎週火曜日、年末年始 ■貸出冊数・期間 1人5冊まで、15日間

**私** がご紹介する本は、谷本道哉さんの「使える筋肉・使えない筋肉」です。

この本は、筋力トレーニングを行うアスリートに向けて書かれています。しかし、スポーツを行う全ての方の役に立つと思いましたのでこの本を選びました。

内容としましては、使いたい筋肉をどのような筋力トレーニングで身につけられるかが書かれています。

#### 今月の案内人



平崎 隆誠さん  
〔町社会教育課〕

筋トレは各競技にあった筋トレをしないと使えない

### Read This Story! ～ My Favorite Story ～ 私のおすすめ図書

『使える筋肉・使えない筋肉』(谷本 道哉 著)

トレーニングが上手くなるほどスポーツが下手になる！？「使える筋肉」を手に入れるための「必勝法」大公開。

筋肉になってしまいます。使える筋肉を作り出すためには、体を動かす筋肉の能力を向上させるとともに、筋肉を使いこなす神経制御の能力を向上させることも大事になります。そのため、日ごろ行っている筋トレをただ何も考えず行うのではなく、役に立つものかを考えて取り組むことも大切です。

また、本の中で具体的にどのような筋トレをすると良いのか

なども書かれてありますので、学生や日頃からスポーツを楽しむ方にはおすすめの本書です。

● あなたの「おすすめ図書」をご紹介してみませんか？

町生涯学習センター図書室  
☎096-234-2447(内線331)

## Public Hall

### 町公民館からのお知らせ

▶ 町生涯学習センター・ギャラリー  
モール展示のお知らせ

#### パネル展「記念物100年と 甲佐町2020」を開催します

2019年は「文化財保護法」の前身の一つ「史蹟名勝天然記念物保存法」が施行されて100年の節目に当たりました。

この100年を記念して、九州の代表的な「史蹟」・「天然記念物」と甲佐町の国指定天然記念物「麻生原のキンモクセイ」と国の指定を目指す町指定文化財「陣ノ内城跡」なども紹介します。

● **開催日時**

2月9日(火)～3月5日(金)

● **主催**

町教育委員会社会教育課

- 公民館講座や町民大学などに関するお申し込み・お問い合わせ先  
町教育委員会公民館事務局  
☎096-234-2447(内線321)

和気あいあいとした雰囲気



▲参加者といっしょに舞台上立つ講師の南さん(左奥)

初めての方も安心して学

ぶ活動しています。スポーツ・健康「ひまわりダンス」講座では、ダンスの基本(ワルツ、タンゴ、クイック、ウインナワルツなど)のステップの踏み方や手指の動きを一つずつマスターしながら15名が楽しく活動しています。

午後10時～正午、(午後の部)午後1時～午後3時

▼ **開催日時**  
毎週土曜日(午前の部)午後10時～正午、(午後の部)午後1時～午後3時

▼ **講師** 大串禮子(上豊内区)

▼ **開催場所** 町農業研修センター「ろくじ館」

健康で豊かな生き方を応援するため町公民館が実施する「公民館自主講座」についてご紹介しています。スポーツ・健康「フラダンス」ポハイケアロハ・フラミナミでは、現在6人がハワイアンのメロディーに合わせてゆったり踊る練習を行っています。

#### 町公民館自主講座⑱ 「フラダンスポハイケアロハ・フラミナミ」

気で楽しく体を動かしてリラックスしましょう。あなたも仲間になりませんか。講師 南圭子さん(熊本市)

▼ **開催場所** 町生涯学習センター・研修室

▼ **開催日時**

毎月月曜日(不定期)  
午後2時～午後4時

#### 町公民館自主講座⑲ 「ひまわりダンス」



▲発表会でダンスを披露する参加者

ぶことができず。いつまでも若々しく、姿勢を保ちたい方などは、この機会に始めてみてはいかがでしょうか。

## Human Rights

### 人権 ～心豊かに暮らすために～

■ ハラスメントのない安心・安全な職場に ～パワハラを起こさない環境づくりを～

ハラスメントは、どこでも、誰にでも、起こりうる問題です。

2020年6月には、パワーハラスメント(パワハラ)防止対策として改正労働施策総合推進法が施行され、パワハラ防止が事業主の業務となりました。

これにより、大企業中小企業も関係なく、ハラスメントが起きないように対策を立てて実行しなくてはならなくなりました。

職場におけるパワハラとは次の3

つの要素を満たすものです。

- ① 優越的な関係を背景とした言動  
職務上の地位が上位の者による言動など
- ② 業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの  
業務の目的を大きく逸脱した言動など
- ③ 労働者の就業環境が害されるもの  
身体的・精神的な苦痛が与えられ、就業環境が不快なものとなったために能力の発揮に重大な悪影響が生じるなど

● 今回は、パワハラの種類について

お伝えします。

- ハラスメント悩み相談室(厚生労働省委託)

☎0120-714-864(ナイヨ・ハラス)

平日 正午～午後9時

土日 午前10時～午後5時

※祝日・年末年始を除く

県人権情報誌「コッコロ通信」vol.45より

- 人権に関するお問い合わせ先

町教育委員会社会教育課

☎096-234-2447(内線324)