



2022

新年を楽しく過ごそう



「一年の計は元旦にあり」。お正月の過ごし方で1年が決まると言われています。「笑い」「料理」「エクササイズ」の中から、楽しく過ごせる本・DVDを選びました。新たなことに挑戦したり、自分を楽ませる時間を持ったり、いつもとは違う新年を迎えてみませんか？

「あれから40年!」綾小路 きみまろ/作, 演出, 構成, 出演 TY クリエイション
【DVD 16ア 所蔵館:中央】

中高年だけでなく、すべての世代が楽しめる珠玉のネタを集めたDVDです。
歯切れのいい毒舌漫談で、新年を楽しんでみてはいかがでしょうか？



笑い

「おかんメール」『おかんメール』制作委員会編/著 扶桑社
【049オ 所蔵館:鎌田・波田・信大病院】

日本中のお母さんが娘や息子に宛てた心温まるメール、面白いメールなどネット上に公開されたものを集めた本です。お母さんの愛、ユーモアを感じられる一冊です。



笑い

「世界のホットドリンクレシピ」 誠文堂新光社/編 誠文堂新光社
【596セ 所蔵館:中央・南部・寿台・中山・梓川】

この本では、世界各地のホットドリンクのレシピを紹介しています。コーヒー、紅茶、甘い飲み物からアルコールまで。旅行ができないこの冬ですが、おうちでホットドリンクを飲んで、海外に思いを馳せてみるのはいかがでしょうか。



料理

「おもち」入江 亮子/監修・料理 成美堂出版
【596オ 所蔵館:中央・本郷・梓川・波田】

ただのおもちにはもう飽きてしまった…というときのための一冊です。いろいろなお雑煮のレシピのほか、大福にしたりオリーブオイルをかけたり、アレンジは無限大です。



料理

「内臓脂肪を最速で落とす」奥田 昌子/著、幻冬舎
【493.1オ 所蔵館:中央・寿台】

日本人は体質的に内臓脂肪がつきやすい！
日本人の体質的弱点を克服できる食事や運動方法を紹介します。



エクササイズ

「家族みんなの介護予防運動マニュアル」大淵 修一/著、東京都高齢者研究・福祉振興財団 【493.1オ 所蔵館:中央】

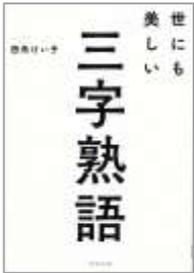
トレーニング方法を図入りで解説しており、分かりやすい内容です。
家族みんなで楽しみながら健康な体を手に入れましょう！



エクササイズ



新刊のご案内



「世にも美しい三字熟語」西角けい子/著 ダイヤモンド社

【814ニ 所蔵館:中山 南部 梓川】

四字熟語はよく見ますが三字熟語を取り上げた本は少し珍しいのではないのでしょうか。この本は様々な三字熟語をクイズ形式で紹介されています。こんな三字熟語があるのかと驚くものもあります。中にはくすっと笑えるものもあるのであつという間に覚えてしまうかもしれません。美しくてかっこよい、そして面白い三字熟語を楽しむことができる本です。

「こども服をお繕い」レヴィ奈美/著 内外出版社【593レ 所蔵館:あがた、鎌田】

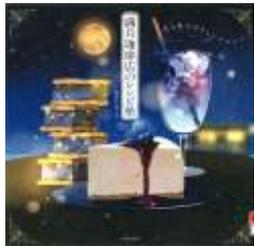
靴下の穴あきやすり切れた洋服などを直す『お繕い』の本です。大人が子どもの服をお繕いしてあげるだけでなく、子どもと一緒にお繕いするためのアイデアも満載です。自分でお繕いした洋服は、ますます愛着が持てるかもしれません。



「ヤングでは終わらないヤングケアラー」仲田 海人/編著 クリエイツかもが

【369ヤ 所蔵館:南部・空港・波田】

子どもなのに、家族の介護をしたり毎日の家事を一人で引き受けたりして、家庭を支えなければいけない人たちは「ヤングケアラー」と呼ばれています。その支える相手がきょうだいだった場合、ケアをするのはヤングのうちだけでは終わりません。そのようなヤングケアラーの現状や支援について考える一冊です。



「満月珈琲店のレシピ帖」桜田 千尋/著 主婦の友社出版

【596サ 実用赤4所蔵館:中央・中山・南部】

疲れた人だけが訪れることができる満月珈琲店のメニューを幻想的で美しいイラストと写真で再現されたレシピ帖です。とっておきスイーツ・フード・ドリンクの数々。見ているだけでも癒されます。と一緒に原作小説「満月珈琲店の星詠み1・2」もいかがでしょうか。

お知らせ

本の福袋

令和4年1月4日(火)から松本市内の図書館で、おすすめ本を福袋として貸出します。職員が本から抜き出した一文を頼りに、お選びください。南部図書館のみ**1月5日(水)**からとなりますので、ご注意ください。
各館ともなくなり次第終了です。

年末年始休館

令和3年12月29日(水)から**令和4年1月3日(火)**まで松本市内の図書館全館が休館となります。
*南部図書館は令和3年12月28日(火)から令和4年1月4日(火)まで休館です。

貸出冊数の変更

年末年始の休館に合わせて貸出冊数を変更します。
図書、雑誌等が10冊から15冊に貸出冊数を増やします。
*視聴覚資料は通常どおり、5点までです。(CD5点、DVD等映像資料は5点の中の3点まで)

フェイスブックやっています!

松本市図書館 アルプスの山々

フェイスブック QR コード



FMまつもと 1月の出演

1月13日(木) 12:30~
チャンネル:79.1MHz

※放送日等変更になる可能性もあるのでご了承ください。

