

## ランニングを楽しもう

11月13日(日)、3年ぶりに「松本マラソン」が開催されます！  
スポーツの秋にランニングを始めてみませんか？



『ランナーズ』アールビーズ【雑誌 所蔵館:波田】  
ランナーズは、日本最大級のランニングポータルサイトも運営する会社の月刊雑誌です。今年松本マラソンと同じく、全国各地で3年ぶりのフルマラソンが開催されているようで、最新号の11月号では、久しぶりにレースに出場するランナーのためのトレーニングを紹介しています。

『42.195km 必勝マニュアル』 柘出版社【782ヨ 所蔵館:中央】  
目標タイム別のトレーニングだけでなく、タイムが伸びない原因を見つける方法や、トレーニングの効果を高めるウォーミングアップとクールダウンの仕方なども紹介されています。マラソンのタイムを効率よく伸ばすのに役立つ1冊です。



『駅伝ごはん』大八木 京子/著 ベースボール・マガジン社【782オ 所蔵館:中央】  
駒澤大学陸上部の寮母で栄養士の著者が作るごはんとは？  
忙しくて作る時間がない、ハードな練習で疲れた、そんな時でも簡単に作れる栄養たっぷりレシピを公開しています。

『一流ランナーは必ずやっている!最高のランニングケア』佐藤 基之/著 カンゼン【782サ 所蔵館:中央】  
ランニングは簡単に始められる反面、怪我もしやすいスポーツです。  
怪我や筋肉痛を防ぐためのストレッチや筋力トレーニングを部位ごとに紹介しています。



## リサイクル本 配布日程

図書館で除籍した資料を配布します。資料はなくなり次第終了です。

館名	日時	場所
中央図書館	10月30日(日)～11月9日(水) 9時30分～ ※休館日を除き毎日配布 ※10/30(日)と11/3(祝)は整理券を配布	中央図書館3階 視聴覚室
波田図書館	11月5日(土) 10時～17時 11月6日(日) 9時～17時	文化センター ロビー
島内図書館	11月6日(日) 10時～	島内公民館前駐車場 ※雨天の場合 島内図書館内
あがたの森図書館	11月12日(土) 10時～	あがたの森文化会館 1-1教室、1-2教室
本郷図書館	11月13日(日) 10時～	本郷支所駐車場



# 新刊のご案内



『なんでもない一日の辞典』山口謡司/著 WAVE 出版

【814 ヤ 所蔵館:中山 あがた】

朝起きる、夜眠るまでのなんでもない一日の中に、本当はたくさんの言葉があふれているようです。なじみ深い言葉から聞いたことない言葉まで、日常の一コマにある様々な美しい言葉を優しいイラストと一緒に知ることができる一冊です。



『はじめてキムチの本』本田 朋美/著 イースト・プレス

【596 ホ 実用書赤 3 所蔵館:中央・南部・あがた・本郷・中山】

冬野菜のおいしい季節、旬の白菜を使ってキムチを漬けてみませんか？

切り漬け、株漬け、白菜以外のキムチの作り方や、キムチを使った料理のレシピが満載。韓国の食文化についてのコラムも楽しめる、キムチの魅力たっぷりの1冊です。



## クリスマス会

寿台図書館	12月3日(土) 午前10時30分～	寿台公民館 大会議室	申し込み不要
本郷図書館	12月3日(土) 午前11時～	本郷公民館 大会議室	本郷図書館へ要申し込み
梓川図書館	12月3日(土) 午前10時30分～	梓川公民館 会議室	梓川図書館へ要申し込み
中山文庫	12月10日(土) 午前10時30分～	中山文庫 会議室	中山文庫へ要申し込み
島内図書館	12月10日(土) 午前10時～	島内公民館 講堂	島内図書館へ要申し込み
波田図書館	12月10日(土) 午前10時30分～	波田図書館 郷土資料室	波田図書館へ要申し込み
中央図書館	12月17日(土) ①午前10時～ ②午前11時～	中央図書館 視聴覚室	中央図書館へ要申し込み
南部図書館	12月17日(土) ①午前10時30分～ ②午後1時30分～	なんなんひろば 大会議室	南部図書館へ要申し込み
空港図書館	12月17日(土) 午前10時30分～	空港公民館 会議室	空港図書館へ要申し込み
あがたの森図書館	12月18日(日) 午後2時～	あがたの森文化会館 講堂	申し込み不要

## 図書館で本を予約しよう！



Web 予約も可能！

リクエストカードにタイトル、著者名、カード番号等を記入しカウンターへ出す  
★電話申込みも可  
★市内11館から資料の受渡場所を選べます！

資料が届くと、メールまたは電話で連絡がくる  
★予約時に他館で貸出可能な資料があれば1、2日位で届きます。予約が多く入っている本はお時間がかかります。

指定した受渡の館へ貸出しに行く  
★取り置きは休館日を除き1週間

f 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 月の出演

11月10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。

