

見附市図書館だより

# 万華鏡 第60号

令和2年10月2日発行  
編集発行 見附市図書館 (TEL 0258-62-3759)  
指定管理者 NPO法人見附地域情報研究会  
ホームページ <http://lib.city.mitsuke.niigata.jp/>



自宅でできる筋トレ&ストレッチの正しいフォームや鍛えられる部位を写真で伝える



普段の立ち方、座り方歩き方などをちょっと変えるだけで体がラクに!



体力とはなにか、筋肉はなぜ重要なのかを、最強のトレーニング法とともに解説



筋肉トレーニングの効果を最大限まで高める栄養摂取と食事法をまとめた1冊

## 体力づくりは図書館から!



### 注目! スポーツ雑誌

図書館には『Number』『月刊バスケットボール』『SOFT TENNIS MAGAZINE』ほか野球・サッカーなどスポーツに関する雑誌もあります。バックナンバーは貸出できます。

**\*当館保存雑誌(2017年発行)を無料で配布します!!**

10月25日(日)に図書・雑誌リサイクルを開催します。ぜひ、おいでください。詳細は中面をご覧ください。

『今日から自宅がジムになる宅トレ』坂詰 真二/著 カンゼン 『調子いい!がすつつくカラダの使い方』仲野 孝明/著 サンクチュアリ出版  
『体力の正体は筋肉』樋口 満/著 集英社 『筋肉をつくる食事・栄養パーフェクト事典』岡田 隆/監修 ナツメ社 『Number』文芸春秋  
『SOFT TENNIS MAGAZINE』株式会社ベースボール・マガジン社 『月刊バスケットボール』日本文化出版 『ランナーズ』株式会社オールピース

### 参加者募集! 子どものための電子工作

## 燃料電池カーを作って・遊ぼう!

塩水で発電し動く、四輪駆動タイプのエンジンカーを作ります。デコボコした地面も走れます!

- 日時 11月15日(日)午後1時30分~4時まで
- 会場 見附市図書館 2階視聴覚室
- 定員 10名 小学3年~中学生(小学3・4年生は保護者同伴)
- 持ち物 プラスドライバー(No.1)、ニッパー  
\*無い方は不要
- 申込 10月13日(火)から先着順。  
電話(0258-62-3759)または直接図書館カウンターまでお申し込みください。  
参加費無料。  
\*当日はマスク着用にてご参加ください



エレクトロ 4WD 燃料電池カー (JS-7903)

主催 科学教育ボランティアチーム 科学の万華鏡  
共催 見附市図書館  
\*公益財団法人内田エネルギー科学振興財団助成事業

### ☆ご利用ください! 新着CD

2020年上半期各月のオリコンTOP10に入った音楽アルバムから36枚のCDが入りました。CD棚の最上段にあります。貸出の際は、ケースをカウンターまでお持ちください。

#### 新着CD紹介

- Uru「オリオンブルー」
- King Gnu「CEREMONY」
- GLAY「REVIEW2~BEST OF GLAY~」
- さだまさし「存在理由~Raison d'etre~」
- JUJU「YOUR STORY」
- Superfly「0」
- BTS(防弾少年団)「MAP OF THE SOUL 7」
- 藤井風「HELP EVER HURT NEVER」
- milet「eyes」
- ゆず「YUZUTOWN」
- ほか26枚



- \*図書館休館日 (月曜日・第2金曜日 \*祝日を除く)  
10月5日(月) 9日(第2金) 12日(月) 19日(月) 26日(月)  
11月2日(月) 9日(月) 13日(第2金) 16日(月) 30日(月)  
12月7日(月) 11日(第2金) 14日(月) 21日(月)  
年末年始 12月29日(火)~1月4日(月)

- \*学習コーナーの臨時休館(図書館まつりのため、学習コーナーは利用できません)  
10月23日(金) 24日(土) 25日(日)

# 10月24日（土）のイベント

## 「本のカバーかけ」を受付ます！

図書館の本と同じビニールカバーをかけて後日お渡しします。

時間 9:30~12:00

会場 2階 ワークルーム前

\*一人1冊（無料）

\*混雑を避けるため10月2日（金）から申込用紙を図書館カウンターで配布します。用紙をご記入の上、当日（24日）カバーかけご希望の本と一緒に持ちください。



読書スタンプカード

ハズレなし！

## 子どもガラポン抽選会

時間 13:00~15:00

会場 2階 視聴覚室

市民の方から寄付していただいたぬいぐるみやキャラクターグッズ、雑誌の付録などをガラポン抽選で差し上げます。

**\*事前配布される抽選券が必要です**

【抽選券について】

10月2日（金）から図書館カウンターで配布する「読書スタンプカード」に本を1冊借りると1個スタンプを押します。スタンプが12個そろったら、図書館カウンターまでお持ちください。抽選券を差し上げます。抽選券は先着100名、一人1枚まで。



## クレープ屋さん出店！

時間 10:00~無くなり次第終了

1個400円~

ミニサイズ1個200円~

# 10月25日（日）のイベント

## 布のブックカバーを作ろう！

時間 10:00~11:00

会場 2階 ワークルーム

定員 中学生以上8名

申込 10月6日（火）から電話  
(0258-62-3759) または  
図書館カウンターまで。先着順。

持ち物 単行本1冊・布（本の縦+14cm×  
本を開いた横幅+20cm以上の大きさ）  
ハサミ・定規・チャコペン（代用品も可）



## 図書・雑誌リサイクル

時間 13:00~15:30

会場 2階 学習コーナー、視聴覚室

図書館が所蔵していた図書と2017年発行の雑誌を無料で配布します。

\*30分間隔で人数制限をして入場していただきます。完全入替制です。入場時間が記載してある整理券を、当日12時から1階の玄関ホールで配布します。先着順。天候等の状況により時間を繰り上げて配布する場合があります。

\*雑誌の付録は「子どもガラポン抽選会」の景品となります。



## クレープ屋さん出店！

時間 10:00~無くなり次第終了

1個400円~

ミニサイズ1個200円~

**\*必ずマスクを着用してご来場ください**

図書館まつり