



毎月23日は読書の日



今月のテーマ 「西尾マラソン始動！マラソンを学ぼう」

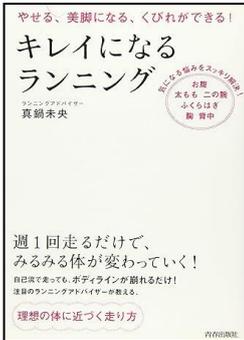
2024年1月21日に第2回西尾マラソンが開催されます。大会まで3か月を切り、10月末までは申込み受付中です。今回は、そんな西尾マラソンを心待ちにしている方や、走ることに興味があるという方々に、マラソンに関する本を紹介します。

やせる、美脚になる、くびれができる！
『キレイになるランニング』

真鍋未央/著 青春出版社

782

ランニングアドバイザーの著者が、理想の体に近く走り方を伝授。ランニング中のエクササイズで、スタイルをより効果的に整える方法を紹介しています。週1回からのランニングで、理想の体型を手に入れましょう。



『初心者でも必ず上達する
ジョギング&ランニング入門』

坂本雄次/監修 マイナビ出版

782

マラソントレーナーである著者が、初心者でも無理なくジョギングやランニングに挑戦できるよう、写真と共に解説しています。ウエアやアイテム選びのコツや筋力トレーニングについても紹介しています。

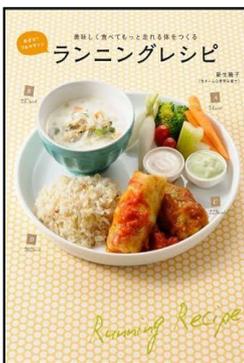


『ランニングレシピ』

新生暁子/著 エンターブレイン

782

ランナーのカラダ作りをサポートするレシピを、元「チームQ」管理栄養士の著者が紹介。ランナーに必要な食事を目的別に紹介しています。それぞれの料理にカロリーが記載してあるので、カロリーコントロールにも最適です。この本を参考に、食事面から体づくりをしてみませんか。



新しい本

が入りました



タイトル	著者名	分類	所蔵館
素朴な疑問 VS 東大	—	002	一色
左脳さん、右脳さん	ネドじゅん	147	西尾
ちょうどいいわがまま	鎌田實	159	吉良
弥生時代ガイドブック	安藤広道	210.2	西尾
オタクと推しの経済学	牧和生	361	幡豆
地図バカ	今尾恵介	448	幡豆
ぼっちな食卓	岩村暢子	498	西尾
日本お菓子クロニクル	—	588	西尾
虚無レシピ	リュウジ	596	一色
回転ずしからサカナが消える日	小平桃郎	661	西尾
ちょっと不運なほうが人生は楽しい	田中卓志	779	幡豆
60歳からの滑舌レッスン	赤間裕子	809	西尾
横溝正史の日本語	今野真二	910.268	西尾
ショート・セール	楡周平	F	西尾

本館の展示コーナーのご案内

- 1階「@ライブラリー「球技に挑戦！」(ロビー)
「愛知ゆかりの作家・あいちを知ろう」
(ロビー奥の郷土関係)
- 2階「西尾マラソン始動！」(カウンター東の表面)
「ノーベル文学賞受賞作品」(カウンター東の裏面)
- 3階「江戸時代を感じる」(展示ケース)
「癖になるイヤミスを読んでみよう」
(学習室入口)

図書館休館と ホームページ停止のお知らせ

【図書館・ふれあいセンター図書室の休館】

◎期間 10/31(火)～11/9(木)

《貸出期間が4週間になります》

◎期間 10/17(火)～29(日)

《図書館ホームページの停止》

◎期間 10/30(月)AM9時～11/10(金)AM9時
※電話及びwebでの貸出延長もできません

《にしお電子図書館の停止》

◎期間 10/30(月)AM9時～11/3(金)AM9時



私のペースで しおりは進む

2023・第77回 読書週間
10/27～11/9



ブックスタートボランティア養成講座

ブックスタートとは、赤ちゃんに絵本を開く楽しい体験と、絵本をプレゼントする活動です。現在西尾市では4か月児健診の会場で行っています。

ブックスタートボランティアとして、赤ちゃんに絵本を読んであげ、保護者の方にブックスタートの説明をす
るお手伝いをお願いしています。



【日時と内容】

《第1回》11/22(水) 午後1時30分

「ブックスタートのお話」

《第2回》12/6(水) 午後1時30分

「赤ちゃんとお話」

《第3回》12/13(水) 又は 12/22(金) 午後2時

「ブックスタートの見学」

【場 所】 第1・2回は西尾市立図書館、

第3回は13日吉良保健センター、

22日は西尾市保健センター

【申込み】 西尾市立図書館へ電話でお申込みください。

きららのおはなし会

(ストーリーテリングのおはなし会)



ストーリーテリングとは、語り手がおはなしを覚え、絵本や紙芝居を使わずに語り聞かせることです。

今回は、久しぶりに大人向けのおはなし会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

【日 時】 11/23(木・祝) 10:15～11:45

【場 所】 西尾市立図書館 会議室

★ にしお電子図書館 ★

【新刊】 10/8 に 71 冊 入りました



疾き雲のごとく
伊東潤/著
KADOKAWA



すぼらヨガ
嶋田ミツ/著
飛鳥新社

【特集】

「秋の夜長に～歴史小説を読もう！」

「ハロウィンを楽しもう」

「趣味を見つけよう！」 ほか

にしお電子図書館



※「にしお電子図書館」TOP ページに約 15 の特集を掲載しています。2週間に1度新しい特集が登場！

11月の図書館カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	10/31	1	2	3	4	5
特別整理期間 10/31～11/9 まで休館						
6	7	8	9	10	11	12
特別整理期間 10/31～11/9 まで休館						
13	14	15	16	17	18	19
	おはなし会	おはなし会	おはなし会		おもちゃ病院	
20	21	22	23	24	25	26
		おはなし会	勤労感謝の日 大人のための おはなし会			
27	28	29	30			
	おはなし会	おはなし会				

※ は休館日

館長のおすすめ本

『義経じゃないほうの源平合戦』

しろくろえいた 白蔵盛太/著 文芸社

F

源平合戦といえば華麗な武勇が伝わる牛若丸こと源義経を思い浮かべる方が多いようですが、本作品の主人公は義経の兄で鎌倉殿將軍源頼朝の弟 蒲冠者 源範頼です。

あまり知られていませんが、ほとんどの平氏との戦いでは義経は搦手の大将で、大手の大将(総大将)は範頼でした。自分を凡庸な武将と思う範頼は冷酷な兄頼朝の言葉に恐れおののき、自由奔放な天才義経の言動に肝を冷やして転戦する。実は將軍頼朝が信頼していたのは義経ではなく範頼でした。

映画やテレビドラマとは違う角度で面白おかしく描かれる源平合戦を、本作品を読んでお楽しみください。



愛知県では、愛知への理解と関心を深め、愛着及び誇りを持つ契機とする日として、「あいち県民の日(11月27日)」を創設しました。

また、「あいち県民の日」までの1週間を「あいちウィーク(11月21日～27日)」としています。図書館では、県民の日のPRとして、愛知県に関する本の展示を行いますので、是非ご覧ください。