

# 図書館だより 170

問い合わせ先  
上野村図書館  
☎・FAX59・2460

ほとんどが水分でできているきゅうりは、体を冷やしてくれて夏の水分補給になるすぐれもの。ぬか漬けにすると、米ぬかと乳酸菌が働いてビタミンが増します。また、ゴマ油で炒め物にしてもおいしいです。

## ●新着図書

『アイラップで簡単レシピ お役立ち防災編』 島本美由紀(学研)

…いつもの食事が災害時の備えに！

『きょうから快調！ 腸活みそ汁とスープ』 浜内千波(主婦と生活社)

…腸内環境を整えて免疫力アップ！

『専門医も薦める！ 脳イキイキ折り紙』 (ブティック社)…脳の老化防止・集中力アップに



はりきりきゅうり

にいみあきこ  
新美亜希子

まきちゃんが

みそをちよこつとつけて

食べるきゅうり

一口目

しきしまいたいにせずじのばして

ようい

ぽりっ

はりきってる

まきちゃんは

やさいの中で

きゅうりだけに

オッケーだしてるから

はりきつちゃってる

きゅうりの気もちもわかる



新美亜希子(1971)静岡県生まれ  
本詩は、『きらきらがいつぱい』理論社  
(2007)より

## ●夏休みの自由研究

自由研究のテーマは決まりましたか？

★台風のヒミツに迫る！

『予想→観察でわかる！ 天気の変化②台風』 筆保弘徳 監修(理論社)…写真や気象データで台風のヒミツに迫ります

★雲を毎日写真に撮って観察してみませんか？

『雲のカタログ 空がわかる全種分類図鑑』 村井昭夫・鶴山義晃 文と写真(草思社)

『雲の図鑑 最新の国際基準で見わかる』 岩槻秀明(日本文芸社)…子どもから専門的知識のある方まで広く楽しめる

『雲ごよみ 天気と季節の観察図鑑』 高橋健司(山川出版社)…さまざまな気象現象を写真とともに解説

★身近なもの・ことでSDGsを実践しよう！

『SDGs自由研究 こどものチカラで未来をつくる』 高橋真樹・岩崎由美子(かもがわ出版)

…「ダンボールコンポストをつくらう」「サステナブルな買い物をしよう」など身近でできるテーマで紹介した自由研究ガイド、所要時間・研究の流れ・事前準備など手軽に学べる

### 心を育む絵本とわらべうた

8月27日(水) 午前10時～ 横山先生

### 身体調和体操

8月7日・21日(木) 午前10時30分～ 武井先生

毎月15日は「<sup>うちどく</sup>家読の日」です。

それぞれのご家庭で、ぜひ取り組んでみてください。

※上野村図書館では地域(上野村)に関する資料・日航機事故に関する資料を収集・保存しています。

### 夏休み中の利用時間

夏休み期間中は、午前9時30分より開館しています。学習や読書にぜひご利用ください。

※詳しい利用時間につきましては、  
上野村図書館HPをご確認ください。



### 夏休みの課題…まだ間に合います!!

- ・自由研究のやり方
  - ・読書感想文の書き方など
- お気軽にご相談ください。