

## 南郷図書館



## だより



## 心地よく眠る秋

暑さも和らいで、心地よく眠れる秋が到来しました。人は、人生の3分の1を眠って過ごすと言われていています。そう考えると、質の良い睡眠を経てスッキリ起きる生活を送りたいですね。



快眠には、早寝早起と生活リズムの安定、適度な運動、バランスのとれた食事など、寝ていない時間の活動の質が大きく影響してくるそうです。また、身体に合った寝具を使うことや、就寝前にストレッチなどをして心身の緊張をほぐすのも効果的！もちろん、就寝前のテレビやパソコン、スマートホンなどの光の刺激は禁物です。

コロナ禍に家で過ごす時間が多くなった秋の夜長、より良く眠るために、日常をより健康的に丁寧に送るように見直してみるのもいいかもしれません。（F）

## 新着紹介

『その気遣い、むしろ無礼になっています！』

三上 ナナエ / 著（すばる舎）

336 ミ

一般

気遣いに対して“良いあんばい”がわからない、空回りして疲れてしまうという人はいませんか？気遣いは、さりげないのがちょうどいい！この本を読んでワンランク上の本物の気配りを始めてみましょう。



『やとのいえ』

LEヤ

やっお けいじ  
八尾 慶次 / さく（偕成社）

児童

ある谷戸(やと)に建てられた一軒のかやぶき農家と、そこに暮らす家族の150年のうつりかわり。鮮やかな色彩で描かれる風景の変化を、道端のやさしいお顔の十六羅漢さんと一緒にじっくりのぞいてみませんか？



# 南郷図書館からのお知らせ

## ●図書館サービスの再開について（10月1日～）

9月1日より新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部の図書館サービスを変更・休止しておりましたが、10月1日より以下の通り再開します。

《貸出冊数》 図書・雑誌 … 8冊 CD・DVD … 2点

《貸出期間》 15日間（※休館日を除く）

- ・ 閲覧席の利用（1階：閲覧席、持込PC席 2階：学習室 ※土日祝のみ開放）
- ・ 図書資料の閲覧（新聞・雑誌を含む）
- ・ 視聴覚ブース、オンラインデータベース（インターネット含む）の利用
- ・ カウンターでのレファレンス・読書相談
- ・ 複写（コピー）サービス

・ 「なんごうとしょかんおはなし会」（毎週日曜日 11時～）※10月10日～

・ 「あかちゃんのおにわ」（毎月第2水曜日 10時～12時）

今後の状況により、上記の内容を変更する場合があります。ご来館の前には図書館ホームページやお電話（南郷図書館 60-8100）でご確認ください。

大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

募集します！

秋の読書週間企画

## わたしのおススメ本

読んでみたらいい本だった

他の人にも読んでもらいたい

ぜひ紹介したい

というおススメ本のポップを書いてみませんか。

- ① 南郷図書館にある本 について
- ② りんごのカードに収まる文字数 で書いて
- ③ カウンター担当者 にお渡してください。

募集期間 … 9月27日(月)～10月31日(日)

展示期間 … 10月27日(水)～11月7日(日)  
(館内に貼りだします)

たくさんの皆さまのご参加をお待ちしています♪



# ~スタッフコラム~



《 Mi 》

コロナご時世でも、ここに本はある。おいしい秋もやってくる。なんとか堪えられそう。

## リンゴ・リンゴ・リンゴ

りんごの季節がやってきました。

私にとってりんごは幸せな子供時代と結びついています。高度成長期の、津軽の新興住宅地で育ちました。リンゴ畑をつぶして宅地を造成したスプロール地域です。家の前はバス道路なのに、裏手は一面リンゴ畑（リンゴ園とかおしゃれに言いません）。のどかな時代でした。自分の家の畑でもないのに、木登りしようが、蟬採りしようが、犬の散歩に行こうが、誰も何も言いません。秋から春先までは、木のリンゴ箱の中にいつもリンゴがありました。春先になってもさもさになってくる（芋りんごと言いました）と、大きな鍋で煮リンゴ（コンポートとかおしゃれに言いません）を作って、雪の中にドーンと置いて冷やして、おやつ（デザートとかおしゃれに言いません）にしました。今はリンゴのお菓子も楽しみです。買ったものはもちろん美味しいですが、家で作ると家中にいい匂いがします。幸せの匂いです。

そして、南郷図書館では、今秋、皆さんに書いていただいたリンゴカードで、リンゴの木を作ろうと思います。リンゴカードにはおススメ本の紹介をお願いします。

### スタッフからのオススメ本



『りんごのお菓子』 齋藤 真紀 / 著 (柘出版社) **596.65 冊**

その辺のスーパーで買える材料で作れます。写真付きの作り方もわかりやすく、昨年、とってもお世話になりました。

もう一冊、『弘前アップルパイレシピ BOOK』。こちらは人気店のアップルパイの作り方が載ってます。

## 展 示 紹 介

10月1日(金)～28日(木)まで

### 『体をほぐす』

スポーツの秋だけど、本格的な運動は・・・という人に、簡単な体ほぐしや運動を中心に健康に関する本を紹介し、展示・貸出します。



### 『トリック・オア・トリート!』

ハロウィンに関する本、かぼちゃやマジックの本を展示・貸出します。

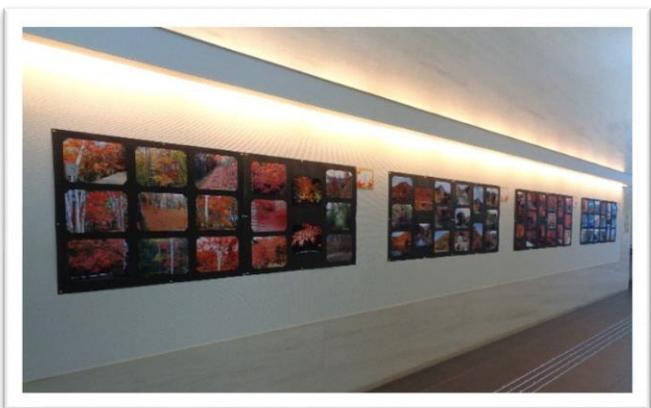


# エントランス

## ギャラリー

今月の展示

### 南郷の紅葉写真展



今月のエントランスギャラリーは、南郷観光協会による

「南郷の紅葉写真展」を開催します。

展示期間は

10月1日(金)～28日(木)

までです。

赤やオレンジに彩られた南郷の絶景を館内でも楽しむことができます!

ご来館の際にはぜひご覧ください♪



## 利用案内

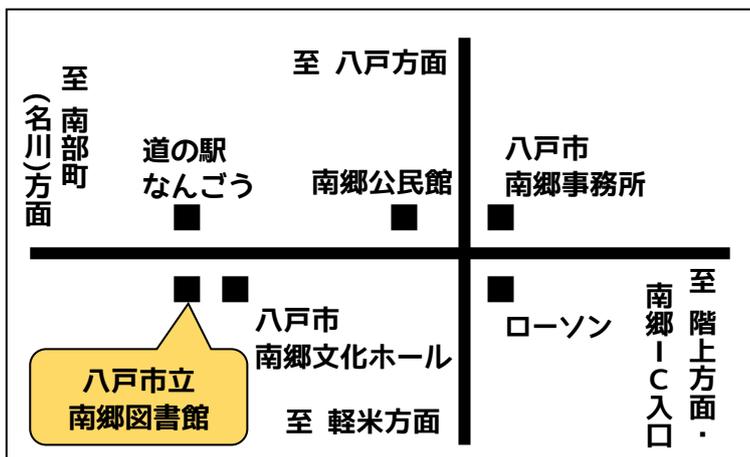
10月の休館日 ... 29日(金)

### 図書館からのおねがい

- ・館内ではマスクを着用し、手指のアルコール消毒を行ってください。
- ・人と人との間隔をあげ、長時間の滞在はご遠慮ください。
- ・発熱やせきなどの症状がある方、**体調に不安のある方**は来館をお控えください。



### <地図>



### ◇開館時間

月～金曜日 9:00～19:00

土・日曜日・国民の祝日

9:00～17:00

### ◇貸出

図書・雑誌 8冊まで(15日間)

CD・DVD 2点まで(15日間)

※新着雑誌、新聞、郷土資料などの禁帯出資料は除きます。

<お問合せ先> 〒031-0111 青森県八戸市南郷大字市野沢字中市野沢 39-1 ☎ (0178) 60-8100

～ 八戸市立南郷図書館 ～