

今月の本棚

夏に疲れた体のセルフケア【期間】9月1日(金)～9月30日(土)

夏も終わりに近づいてきましたが、体調はいかがですか。夏の疲れが取れていなかったり、季節の変わり目で心身の不調を感じたりすることもあるかと思います。そんな疲れや不調に効く食事、運動、入浴、睡眠などに関する本をご紹介します。体のセルフケアをして、夏の疲れを癒しませんか。

すごいストレッチ	崎田 ミナ 著
入浴は究極の疲労回復術	早坂 信哉 著
夜に飲むリカバリースープ	浜内 千波 著
野菜はくすり	村田 裕子 監修
ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方	櫻井 大典 著 ほか



NHK 出版
不調を食生活で
見直すための
からだ大全
池上文雄 他監修



衰えた体が
よみがえる
最高最善の運動
澤木 一貴 著



まんがでわかる
自律神経の整え方
小林 弘幸 著
一色 美穂 著



疲れないからだになる
鉄分ごはん
ワタナベ マキ 著

図書館情報



Library

【開館時間】
火曜～土曜:
午前10時～午後6時
日曜・祝日:
午前10時～午後5時
【休館日】 毎週月曜日
(祝日の場合は開館)
【問い合わせ】
清里町図書館 ☎25-2582



清里町図書館
トップページ

- お知らせ
 - 読み聞かせ会
 - イベント情報
 - 蔵書検索
- はこちらをご覧ください。

臨時休館します

図書館システム端末入替作業により下記の期間臨時休館します。

9月25日(月)
～9月27日(水)

- 返却日が休館中の場合は貸出時に貸出期間を延長しております。
- 休館中の返却はプラネット'97正面出入口の図書返却口を利用してください。(25日は午後5時、26日～27日は午後10時まで利用できます。)

読み聞かせ会

ボランティアの方々と図書館職員による読み聞かせ会を行います。申し込みは必要ありません。お気軽にご参加ください。

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ■日時 9月20日(水) 午前10時30分～ | ■日時 9月21日(木) 午後2時30分～ |
| ■場所 プラネット'97和室A | ■場所 プラネット'97和室A |
| ■対象 おもに0・1・2歳 | ■対象 おもに3歳～小学校低学年 |

特設コーナー

敬老の日読書のすすめ【期間】9月16日(土)～10月29日(日)

シニア世代のみなさん、本を読んでいますか？ 読書は心の健康に役立ち、頭の体操にもなります。読書で心を豊かに、輝く毎日を過ごしましょう。



102歳、一人暮らし。
石井 哲代 著



たりる生活
群 ようこ 著



老害の人
内館 牧子 著



よき時を思う
宮本 輝 著
ほか

お知らせ 掲示板



Information

清里町文化賞・スポーツ賞受賞候補者の推薦を受け付けます

町の文化振興に貢献した方、スポーツで優秀な成績を収めた方、また、スポーツの振興に著しく貢献した個人や団体に対して、各賞を授与します。

■推薦提出期限 9月20日(水)

※ただし、スポーツで優秀な成績を収めた個人や団体に関しては随時受け付けます。

■問い合わせ

生涯学習課社会教育グループ
☎0152(25)2005



区分	文化賞・スポーツ賞
大会などの成績による表彰	●権威ある全道大会優勝の個人及び団体 ●権威ある全国大会入賞の個人及び団体
その他	●その他、地域の文化・スポーツの振興に顕著な功績があった場合
区分	文化奨励賞・スポーツ奨励賞
大会等の成績による表彰	●権威ある全道大会入賞の個人及び団体 ●権威ある管内大会優勝の個人及び団体 ●団体又は個人を全国大会入賞又は全道大会優勝に導いた指導者
その他	●その他、地域の文化、スポーツの振興に顕著な功績があった場合

第46回斜里岳ロードレース大会交通規制のお知らせ

9月17日(日)に斜里岳ロードレース大会を実施します。ランナーの通過に伴い交通規制が実施されるため、ご不便をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、通行にあたっては、警察官及び誘導員の指示に従っていただきますようお願いいたします。



交通規制の内容

区間	規制内容	時間帯
A～B	道道江南清里停車場線 (清里小学校前～23号と西5線交点)	通行止め 午前9時30分～午後1時
C～D	道道摩周湖斜里線	通行規制 午前9時30分～午前11時
E～F	中央通り、麻園2丁目東通り	通行止め 午前9時30分～午前11時
G～H	中央通り	通行止め 午前9時30分～午後1時
I～J	麻園5丁目通り	通行止め 午前9時30分～午後1時

■問い合わせ 斜里岳ロードレース大会実行委員会事務局 (清里町教育委員会内) ☎0152(25)2005