

若松図書館だより

# かいこう



2015年11月

## 『ブックリサイクル』のおしらせ

- 若松図書館・島郷分館で不用になった本を無料で配布します!
- 日時 平成27年11月1日(日) 9:30~16:00
- 場所 若松図書館 学習室
- 事前申し込み不要

- 会場にお越しいただいた方お1人につき10冊までお持ち帰りいただけます。図書カードは不要ですが、お帰りの際にお名前と冊数の記載をお願いしております。
- 整理券の配布はいたしません。
- お持ち帰り用袋は、なるべく各自でご準備ください。



若松図書館 TEL 093-761-2942/FAX 093-761-2943

### 一般室おすすめ本コーナー

#### 「食べる量が少ないのに太るのはなぜか」

香川 靖雄/著 出版社:幻冬舎 タイトルコード:1000001530505

常にテレビ、雑誌などに取り上げられる“ダイエット”。ダイエット方法は食事、運動、その方法まで様々で、どの方法を信用していいのか悩むところです。また、自分に合ったダイエット方法を見つけるまでが大変です。

「食べる量が少ないのに太るのはなぜか？」このタイトル、みなさん共感するのではないのでしょうか？実際、食べていないのに太るといふ人がかなりいるようです。しかし、この疑問がスッキリ解決する出来事が起こったのです。それは「時計遺伝子」の発見でした。食べる時間や速度、順序を考えるだけで効果的なダイエットができるのです！甘いものも食べてもいい、ただし10時~4時までの間です。また、週の半ばの水曜日は消費エネルギーが高くなるので、この日に好きなものを思う存分食べることができます。なんと画期的なのではないでしょうか！

とはいえ、食べすぎにはご注意ください。ダイエットも体を壊さないよう、健康的な方法がオススメです。

## 図書館カレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### ●開館時間

- ・火～金 9:30～19:00
- ・土日祝 9:30～18:00

### ●休館日

- ・月曜日  
(祝日にあたる時はその翌日)
- ・館内整理日  
(月末日。ただし月末日が日曜日の場合は開館し、翌月の第一火曜日を館内整理日とする)
- ・蔵書点検期間  
(年一回 一週間程度)
- ・年末年始

## 若松図書館 11月行事予定表

日付	行事	時間
毎週木	おはなしのこぼこ (赤ちゃん向けおはなし会)	10:30～11:00
1日(日)	ブックリサイクル	9:30～16:00
4日(水)	成人読書会「みらい」	10:00～12:00
7日(土)	朗読教室	10:00～12:00
7日(土)	講演会 「カズ山本」夢を諦めなかった野球人生	11:00～12:00
8日(日)	こどものつどい(工作会)	14:00～15:00
10日(火)	若松母と子の読書会	10:00～12:00
14日(土)	英語でおはなし会	14:30～15:15
15日(日)	成人読書会「ル・リーブル」	10:00～12:00
17日(火)	中国の古を学ぶ	10:00～12:00
21日(土)	朗読教室	10:00～12:00
21日(土)	おはなしのじゅうたん (幼児向けお話し会)	14:30～15:00
28日(土)	ストーリーテリング会	14:00～15:30

## 若松図書館 リクエストベスト5!!

順位	予約数	書名	著者
1	6	犬の掟	佐々木 譲
1	6	飛躍	佐伯 泰英
3	4	潮流	今野 敏
3	4	犯人に告ぐ 2	雫井 脩介
5	3	風かおる	葉室 麟
5	3	生涯健康脳	瀧 靖之
5	3	善の焰	小杉 健治
5	3	人間の分際	曾野 綾子

(H27.9.15～10.14 調べ)



## 北九州市立若松図書館

〒808-0034 北九州市若松区本町三丁目11-1  
 ベイサイドプラザ若松 3F  
 TEL 093-761-2942 FAX 093-761-2943

