

図書館へ行こう

—暮らしのなかに図書館を—

開館時間 10:00~18:00
 ■愛知川図書館 (☎0749-42-4114 FAX0749-42-8484)
 休館日 月・火・祝日・月末水曜日
 ■秦荘図書館 (☎0749-37-4345 FAX0749-37-4309)
 休館日 木・金・祝日・第1水曜日
 ホームページアドレス
<https://www.town.aisho.shiga.jp/toshokan/index.html>

免疫力を上げて冬を乗り切る

風邪に負けない強い体を作ろう!

眠れなくなるほど面白い 図解免疫力の話

日本文芸社

寒さが厳しい今日この頃…。風邪をひかないように気をつけたいですね。ウイルスの攻撃を防ぎ、自分の体を守るためには、免疫力を高めることが重要になります。免疫力とは何かという話から、免疫力を上げる食事や生活習慣など日常生活で取り入れたいような情報が満載です。



白崎茶会の発酵定食 体にやさしい献立と作りおき

白崎 裕子 著 マカジンハウス

からだにやさしい「発酵定食」はいかがでしょうか?発酵食は腸内環境を向上させるだけでなく、免疫機能や生活習慣病予防にも効果的と言われています。発酵料理は手間がかかりそうですが、実際はお家にある調味料と食材で簡単に作れます。作り置きできるレシピも紹介されています。発酵食の優れた栄養を補給して、寒い冬を乗り切りましょう。



働く人の疲れをリセットする 快眠アイデア大全

菅原 洋平 著 翔泳社

免疫力を上げるには、質の良い睡眠をとることが大事です。しかし、冬は寝室が乾燥して寒くなり、睡眠の満足度が下がりがちになります。さまざまな睡眠の悩みを解消するアイデアが123個紹介されているので、自分に合った方法がきっと見つかるはず。よい睡眠をとって、健康な体づくりをしませんか?



自律神経の名医が教える! サウナのトリセツ

小林 弘幸 著 学研プラス

最近、日本ではテレビ等でサウナ特集が多く組まれており、注目度が高まっています。サウナ入浴により血管が活性化することで、自律神経が整ったり、免疫力を上げたりするなどの効果があるそうです。医学的な視点から、サウナの効果や正しい入り方まで解説しているので、初心者の方にもおすすめの入門書です。



図書館からのお知らせ

古文書をよむ会

日時 2月4日(金) 14:00~15:00
 2月20日(日) 10:30~11:30
 場所 愛知川図書館
 対象 どなたでも参加いただけます

オーダーメイドおはなしかい

場所 秦荘図書館
 お子さんに合わせたおはなしのプログラムを用意します。開催日時と詳細は、秦荘図書館へお問い合わせください。

あたまいきいき音読教室

日時 2月15日(火) 1回目 10:30~11:15
 2回目 13:30~14:15
 場所 秦荘図書館
 対象 町内にお住まいの方、もしくは図書館の貸出カードをお持ちの方
 ※申込みが必要です。申込みは秦荘図書館までお願いします。

休止中の各種行事は予告なく再開することがあります。最新情報は図書館ホームページや電話等でご確認のうえ、ご参加いただけますようお願いいたします。

わたしのギャラリー



秦荘西小学校2年
 ファムカイン ヴィさん



森の中にあるひみつきちを作りました。おすすめポイントは、女の子が葉っぱ拾いをしているところです。建物の中ではお菓子パーティーができれば楽しいなと思いました。



秦荘西小学校2年
 吉岡 桜寿さん



自然がいっぱいの「森の王国」を作りました。お気に入りの場所は、木のジャングルジムです。友だちや動物たちと一日中遊べたら、きっと楽しいだろうなと思います。



愛知川小学校6年
 藤居 流輝さん



クレヨンで色をぬる時に、指でぼやけさせる所を丁寧にしました。銀河鉄道の絵を描く時は、鉄道の内部を細かく描くのが大変でした。



愛知川小学校6年
 高宮 彩葉さん



12年後に仕事をしている自分の姿を紙粘土で表しました。犬や鳥などの小さな動物を丁寧に仕上げるだけでなく、服装などの細かな部分までこだわりました。



愛知川小学校6年
 富永 凰祐さん



将来の夢である庭師として働く自分を表現しました。動きが出るように服の裾を浮かしたり、葉や枝など材料を工夫して作品づくりに取り組みました。

愛荘町観光協会だより

愛荘のひな人形めぐり

等覚寺所蔵・幕末期の雛人形
 (愛知川ふれあい本陣で展示)

早春の近江路を彩る「びわ湖のひな人形めぐり滋賀」。これは県内12市町の観光協会が協力して、各地で「ひなめぐり」を楽しんでもらおうという企画です。愛荘町では3施設で可愛らしいお雛さまを展示します。期間は1月30日(日)~3月6日(日)までです。気軽なお散歩気分で見に行ってみませんか。

■湖東三山館あいしょう
 (展示期間:1月30日(日)~3月6日(日))

お雛さまを飾った館内でみなさんをお出迎えます。地元の美味しいものを買ったり食べたりして、お楽しみください。

■るーぶる愛知川
 (展示期間:2月1日(火)~2月28日(月))

地元の子どもたちによるお内裏様とお雛様がずらりと登場。かわいらしさを思わず微笑む、癒しの空間になります。

■愛知川ふれあい本陣
 (展示期間:2月5日(土)~3月6日(日))

隣接する等覚寺所蔵の幕末期のお雛さまを展示します。敷地は中山道愛知川宿の本陣跡でもあり、緑あふれる中庭・カフェ・宿泊施設も揃った憩いの場です。

伊勢大神楽

2月19日に、湖東三山館あいしょうでは、伊勢大神楽総舞を開催。今年も、新型コロナウイルスが早く終息するよう、またみなさんが病気がケガをせず無事に過ごせるようお願いを込め、総舞を披露してもらいます。また毎月、第4日曜日開催の「あいしょう朝市」では安心・安全な地元採れたての野菜を農家さんが直接販売。1月は23日(日)、2月は27日(日)に開催します。



※新型コロナウイルス感染症の状況等により、中止や内容が変更になる場合があります。

☎ 湖東三山館あいしょう ☎0749-37-2333
 るーぶる愛知川 ☎0749-42-8444 愛知川ふれあい本陣 ☎0749-42-7683