



「かご作り」参加者募集!

～クラフトテープを使ってかごを作ります～

日時 2月7日(水) 10時～11時30分
 場所 図書館1階多目的室
 対象等 大人10名(※先着順)
 申込み 1月23日(火)受付開始
 申込先 知識の森嵐山町立図書館 TEL0493-62-6989



「墨絵講座で来年の干支を描こう」のご報告 ～11月21日(火)図書館多目的室～

講師は墨絵イラストレーター五十嵐晃先生、参加者は大人11名でした。下絵に墨を、色付けに絵の具を使い、勇ましく迫力ある辰のイラストを完成させました。



おはなし会

予約は不要です。開始5分前までに、会場へお越しください。

おはなしポレポレ —2/6(火)

時間：11時～ 場所：2階おはなしコーナー
 対象：3歳以上
 内容：絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなど

おはなしの森 1/20(土)・2/17(土)

時間：11時～ 場所：2階おはなしコーナー
 対象：小学生以上
 内容：すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

ちいさいさんのおはなしかい 1/23(火)・—

時間：10時30分～50分 場所：1階会議室
 対象：0～2歳のお子さんと保護者
 内容：わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせなど

上映会

場所：1階視聴覚室 開場：13時～ 上映：13時30分～

日程等	タイトル等
1/6(土) 名作映画鑑賞会	家なき子 前編 (96分) ジャン＝ダニエル・ヴェラーゲ 監督/ジュール・シトリユク 出演/2000年/フランス＝チェコ＝ドイツ合作/カラー/字幕
1/11(木) 木曜シネマ	青い山脈 (93分)今井正 監督/原節子 出演/1949年/日本/モノクロ
1/25(木) 木曜シネマ	父ありき (94分)小津安二郎 監督/笠智衆 出演/1942年/日本/モノクロ
2/3(土) 名作映画鑑賞会	家なき子 後編 (99分) ※監督等は、1/6開催の前編と同様
2/8(木) 木曜シネマ	紅いコーリャン (92分)チャン・イーモウ 監督/コン・リー 出演/1987年/中国/カラー/字幕

※2月22日(木)は、臨時休館のため中止です

今月の特集コーナー

今月のテーマ **これからの文学界を担う作家たち**

才能と年齢は関係ないと思いますが、若い人だけが持つ瞬発力や感性の煌めきは確実にあると感じます。

今回は、主に10代～30代の若手・中堅作家たちの小説をご紹介します。

「つぎはぐ、さんかく」

菰野江名(こものえな) 著/2023年1月/ポプラ社/F.コモ



図書館員のおすすめ

一般書 **100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集**

福井県立図書館 編/2021年10月/講談社/015ヒ

「おい桐島、お前部活やめるのか?」「下町のロボット」「蚊にピアス」…。図書館の利用者がうっかり覚えた本のタイトルから、司書が正しいタイトルを導き出した実例集。クイズ感覚で楽しめる、公立図書館が贈る空前絶後のエンターテイメント!



児童書 **赤いめんどり**

アリソン・アトリー 作/青木由紀子 訳/山内ふじ江 絵/2023年9月/福音館書店/933ア

ひとりぼっちで貧しい暮らしをしているおばあさんの家に、ある晩やせこけた赤いめんどりがやってきました。めんどりは、はたらきものでおばあさんの暮らしは楽しく豊かになります。



ところが、前のかい主の悪い男がやってきて「赤いめんどりをかえせ!」と、おばあさんにせまります。おばあさんは男に向かって…。

フレイル予防のポイント、運動の中から今回は足腰をきたえる「筋トレ」を紹介します。

今日から始めよう!筋力アップ⑥

「筋トレ」は左右5～10回で1セット、1日2、3セット程度が目安です。動作をゆっくり行うことで効果があります。自分の筋力に合った回数で行い、ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず医師に相談しましょう。

脚の後ろ上げ



いすの後ろに立ち、背もたれに手を添える。1、2、…8と数えながら後ろに上げ、1、2、…8ともとに戻す。

おしりが引きしまればOK

脚の横上げ



1、2、…8と数えながら足を横にあげ、1、2、…8で足を床におろす。
 ※注意：つま先が外を向かないように

おしりの横に効くように

その日の体調と相談しながら、週2～3回から始めてみましょう! 問長生きがい課 TEL0493-62-0718

埼玉県コバトン健康マイレージが新しい 歩行アプリに移行します

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

これまでの埼玉県コバトン健康マイレージに代わり、新たに株式会社ナビタイムジャパンが提供する歩行アプリ「ALKOO(あるこう)埼玉版」を利用した健康増進事業を開始します。詳細は、埼玉県ホームページ、または歩数読み取り用のタブレット等でお知らせしています。

新歩行アプリ導入に伴い、操作講習会を開催します

講習会では「ALKOO」アプリを利用しますので、お手持ちのスマートフォンへ事前のダウンロードが必要となります。※スマートフォン自体の操作方法やアプリのインストールに関する説明はございません。

日 1月22日(月) 9時30分～10時30分(受付9時15分より受付) 場 役場町民ホール

定 50名(応募者多数の場合抽選) 申 健康いきいき課 TEL0493-59-6911

参加条件 ①18歳以上の嵐山町在住の方
 ②事前に「ALKOO」アプリをお手持ちのスマートフォンにダウンロードできる方

県ホームページはこちら▼



「ALKOO」ダウンロードはこちら▼



高齢者福祉計画・介護保険事業計画のパブリックコメントを実施します

問長生きがい課 TEL0493-62-0718

第9期嵐山町高齢者福祉計画・介護保険事業計画の策定にあたりパブリックコメントを実施します。

期間 1月19日(金)～2月9日(金) 意見提出期限 2月9日(金)

計画の閲覧場所 町ホームページ/長生きがい課窓口/ふれあい交流センター/知識の森図書館

意見を提出できる方 町内に住所がある方/町内に事務所または事業所を持つ方/町内の事務所または事業所に勤務する方/町内の学校に在学する方/町税の納税義務がある方/パブリックコメント手続きに関して利害関係があると認められる方

意見の提出方法 長生きがい課へ次のいずれかの方法により提出
 窓口へ持参または郵送(期限必着)/ファックス(町ホームページ掲載)/電子申請(町ホームページより)

意見提出様式 嵐山町パブリックコメント手続意見提出書により提出してください。意見提出書は次の方法により提供します。

町ホームページに掲載/計画の閲覧場所に設置

※住所、氏名、電話番号を必ず記入してください。匿名は意見として扱えません。※意見への個別回答は行いません。