

いよいよ秋本番、実りの季節ですね。お米、キノコ、新そば、美味しい食べ物が勢ぞろい！収穫祭ハロウィン（10/31）の行事も日本でも馴染みになりました。食欲の秋と共に、本も充実しており図書室利用のチャンスです！また、郷土史料館に行けば貴重な文献もあります。

浦臼町はアイヌ文化との関わりが深く「チャシの里」も50号が発行されました。ウポポイ建設など、アイヌの歴史や生活が再び注目されています。しかし、新刊図書の「アイヌがまなざす痛みの声を聴くとき」では、アイヌに対する差別が未だに続いていると書かれており、改めて平等な社会が実現すればと思うばかりです。今月も図書室のご利用を心からお待ち申し上げます。

## 一般書 10冊

サンショウウオの四十九日	朝比奈 秋	新潮社
転の声	尾崎 世界観	文藝春秋
いなくななくならなくなる	向坂 くじら	河出書房新社
海岸通り	坂崎 かおる	文藝春秋
猫と罰	宇津木 健太郎	新潮社
地雷グリコ	青崎 有吾	KADOKAWA
ツミデミック	一穂 ミチ	光文社
まいまいつぶる 御庭番耳目抄	村木 嵐	幻冬舎
クスノキの女神	東野 圭吾	実業之日本社
六月のぶりぶりがっちゃん	万城目 学	文藝春秋

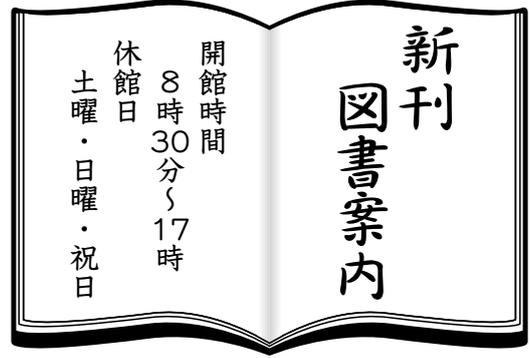
## ア・ラ・カ・ル・ト 6冊

北海道「地理・地名・地図」の謎	北村 崇教 他	実業之日本社
姿勢をゆるめる 疲れない身体と心の整え方	片山 洋次郎	河出書房新社
和のふるまい言葉事典	柁木 良子	すばる舎
教養としての犬	富田 園子	西東社
アイヌがまなざす 痛みの声を聴くとき	石原 真衣 他	岩波書店
アトム心臓「ディア・ファミリー」23年間の記録	清武 英利	文藝春秋



『アイヌがまなざす 痛みの声を聴くとき』  
石原 真衣 他 著

未だに続く不正義と差別に対し、アイヌの声を奪い、語りを占有し続ける、日本人のあり方を問う。



『クスノキの女神』  
東野 圭吾 著

女子高生が神社に詩集を置くに基づき、不思議なクスノキと、その番人の元を訪れる人々が織りなす物語。



『猫と罰』  
宇津木 健太郎 著

「猫に九生あり」とかつて漱石と暮らした黒猫・・・最後の命を授かった猫が文豪の家に舞い込み、創作の業と絡み合う、日本ファンタジー。



『まいまいつぶる御庭番耳目抄』  
村木 嵐 著

徳川吉宗、家重に仕えた御庭番の青名半四郎は、江戸城の奥で何を見、聞いたのか？

読書週間：10月27日～11月9日



📖 次回は児童書を中心にご紹介します！

## だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。混雑をさけるため、予約制での開催といたしますので、事前にお申し込みをお願いします。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日 時：10月19日(土) 11:30～13:30

※11:30から30分ごとの時間予約制です。

開催場所：ふれあいの家（中央団地敷地内）

メニュー：やきそばとスープ

料 金：大人200円 18歳以下無料

申 込 先：電話 090-2811-8196

代表 鎌田 眞美

※会場が使用できない場合は中止となります。

## ますぎ 真杉インストラクターのトレーニング講座！

涼しくなり過ごしやすい日が増えてきました。10月14日は「スポーツの日」であり、地域によっては運動会やスポーツイベントが行われるなど、秋は運動への関心が高まる季節です。そして、これから来る冬の除雪作業に向け身体を動かしておきたいところでもあります。

『男性のための健康づくり教室』『減る脂一運動教室』で運動を教えていただいている、ダックスポーツの真杉インストラクターおすすめのトレーニングをご紹介します。

ぜひ、ご自宅でチャレンジしてみてください！

### 食欲の秋。食べ過ぎで増えたお腹周りのトレーニング

- ①あお向けになり、両膝を立てる
- ②対角の肘と膝を近づける。これを左右交互に10往復行う

近づけない方の足を上げて  
行くと強度アップ！



### 雪道で転びにくい足腰を鍛える トレーニング

- ①肩幅に足を広げて立つ
- ②膝がつま先より前に出ないように腰を下ろす
- ③立った姿勢に戻したあと、かかとを上げる  
(10～15回を3セット)



### 除雪で疲れた腕を癒やす ストレッチ

- ①四つ這いになり、指先を自分の方に向ける
- ②余裕があればお尻をかかとに近づける

