

BOOK

『自然体』

遠藤保仁／著
[出版]小学館



サッカー日本代表の最多出場記録を持つ遠藤保仁選手。彼はどんな試合も変わらず自然体でプレーします。その自然体の根幹にあるのは「自信」です。「止めて、蹴る」というサッカーの基本に驚くほど忠実な彼は、粘り強くその基本と向き合い、練習を積み重ね、ぶれない自信を得ました。「サッカーはメンタルだ」と語る遠藤選手。「人との出会いは自分を進化させる」「ミスや変化を恐れない」など私たちの仕事や人生にも通じる彼のメッセージが詰まった1冊です。

『呼出秀男の相撲ばなし』

山木秀男／著
[出版]現代書館



大相撲の裏方「呼出」。力士の呼び上げや土俵を掃く姿が印象的ですが、土俵作り、勝負前の力士の世話、太鼓や拍子木打ちなどその仕事は多様です。著者の山木秀男さんは、呼出人生45年、相撲ファンから土俵上の妖精と愛されました。その山木さんが語る相撲のいろはと観戦ポイント、呼出ならではの新鮮な相撲話は驚きあり、笑いあり。呼出泣かせのしこ名やあまり知られていない場内放送の声の主、用を足すことも難しいまわし締めの大変さなど、相撲を裏側まで深く味わえる1冊です。

司書のおすすめ

数ある書籍の中から、図書館司書がセレクトした本をご紹介します。今月のテーマは「スポーツの裏側」！

このほかにも、スポーツを楽しむための本が、たくさんあります。

佐土原図書館 司書 外山 里美さん

佐土原図書館

〒880-0211 佐土原町下田島20527-4
開館時間 9時～20時(日・祝日は18時まで)
火曜 休
☎30-1037 FAX72-2066



宮崎県立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3
開館時間 一般閲覧室 9時～19時(日・祝日は17時まで)
子ども図書室 9時～17時
火曜 休
☎52-7100 FAX52-7158



蔵書点検のため、図書館を休館します

12/6(火)～13(火)
佐土原地区交流センター・那珂地区公民館・広瀬地区交流センター内の図書室は12/7(水)～9(金)のみ休館します。本の返却は、正面玄関横のブックポストを利用してください。(大型絵本・紙芝居・CD・DVDは対象外です。)

司書・ボランティアによるおはなし会

11/16・23・30、12/14(水) 15:45～16:15
11/19・26、12/3(土) 11:00～11:30
絵本・紙芝居などの読み聞かせ
無料

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

図書館教養講座

12/17(土) 10:00～12:00
演題：ことばの美味と川柳
一般 30人 無料
電話、FAXまたはメールで同館へ

レコードコンサート

11/23(水・祝日) 13:30～15:30
真空管アンプによるLPレコードの名曲鑑賞
ジャズスタンダードナンバー聴き比べシリーズ第3弾
～アランフェス協奏曲(ジャズ版)の聴き比べ
一般 80人 無料

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

レジャー&カルチャー 遊・学・感 [催し・講座]

申し込み方法 ☎電話 FAX FAX HPホームページ ハガキはがき 往ハガキ 往復はがき Eメール Eメール 会場 直接会場
※住所の記載のない施設はP18～19を参照してください。 ※申し込みが多いときは、抽選とします。

問い合わせ先	イベント名	日時	内容	対象・定員	料金	申し込み受付期間
景観課 ☎21-1817 FAX21-1816	宮崎市版・365日誕生花 フラワーポットづくり講座	12/12(月) 10:00～11:00	12月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方などを学びます。 会場：青島公民館	20組	1組 500円 初めての人を優先	11/25(金)まで
宮崎市 男女共同参画センター ☎25-2055 FAX25-2056	開館1周年記念 パレット文化祭	12/4(日) 10:00～15:00	開館1周年を記念し、男女共同参画に関するワークショップや登録団体の活動発表、作品展示などを行います。	一般	なし	なし
	まちづくりのための 参画ゼミ	12/11(日)、12/17(土) 13:30～15:30	「ジェンダー」について学び、意識を変えるきっかけづくりの講座です。	20人	なし	☎ FAX 前日まで
	親業訓練講座	12/16(金) 10:00～12:00	親子の信頼関係をつくるコミュニケーションの方法を学びます。	20人 (託児あり)	なし	☎ FAX 前日まで
宮崎市 生目の杜遊古館 ☎47-8001 FAX47-8202	ゆっくりじっくり古代織り	12/10(土) 10:00～14:00	古代織りの技法を使って、花びん敷きや小物置きとして使えるマットを作ります。	小学5年生～ 一般 20人	300円	☎ 11/11(金)～12/1(木)
	親子でフォトフレームを 作ろう	12/23(金・祝日) 9:30～12:00	自然の素材を使って、フォトフレームを作ります。	子どもと保護者 10組	1組 200円	☎ 11/22(火)～12/13(火)
宮崎市よきたけ歴史館 ☎84-0234 FAX84-2634 ☎月曜、12/29(木)～31(土) 〒889-1605 清武町加納甲3376-1	きよたけ歴史講座⑤	11/19(土) 10:00～11:45	演題：幕末、村医者の医療活動の一側面 講師：文化財課 今城 正広 主査	70人	無料	☎ FAX 前日まで
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481	ミツロウでオリジナル キャンドルを作ろう!	12/18(日) 10:00～11:30	ミツバチの巣から取り出したミツロウで、クリスマスにぴったりのオリジナルキャンドルを作ります。	10組 (小学生以下 保護者同伴)	1組 200円	ハガキ FAX HP 12/4(日)まで
宮崎科学技術館 ☎23-2700 FAX23-0791	はがき作成講座	12/1(木)～2(金) 13:30～16:00	パソコンソフト「筆ぐるめ」を使った年賀状の作成などを行います。	16人	受講料 200円	往ハガキ Eメール 11/21(月・必着)まで
	エクセル基礎講座	12/1～12/22の 水曜・木曜 9:30～12:00	表やグラフの作成、関数を使った計算を行います。	16人	受講料700円 テキスト代 2,160円	ハガキ Eメール 11/21(月・必着)まで
	宮崎地区 サイエンスコンクール展	12/10(土)～25(日) 9:00～16:30	宮崎市、国富町、綾町の小・中学生の理科に関する作品の展示を行います。	なし	なし	なし
フローランテ宮崎 ☎23-1510 FAX23-1530 〒880-0836 山崎町浜山414-16	オープンガーデン講座 「迎春の寄せ植え」	11/27(日) 10:00～12:00	正月を祝う寄せ植えを作ります。	20人	2,500円 (別途入園料)	☎ 11/20(日)まで
宮崎市フェニックス 自然動物園 ☎39-1306 FAX39-1300 ☎水曜 〒880-0122 大字塩路3083-42	芸術の秋イベント 「動物を題材にしたアート展」	11/26(土)～27(日) 10:00～16:00	県内在住の画家、切り絵作家、陶芸家による動物を題材にしたアート展。作品即売会や体験コーナー(有料)も開催します。	なし	入園料のみ	なし
	干支の引継式	12/4(日) 13:20～13:30	着ぐるみをまとった職員が、今年の干支「申」から来年の干支「酉」に特製干支の巻物を渡して引き継ぎを行います。	なし	入園料のみ	なし
	体験学習 歴史館の餅つき	12/4(日) 10:00～13:30	昔ながらの臼やきねを使って餅つきをします。	子どもと保護者 50人	無料	☎ HP 11/5(土)～13(日)
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297	歴史探訪 宮崎の神社巡り	12/17(土) 9:00～16:00	日向神話にゆかりのある宮崎市内の神社などを巡ります。	一般 20人	バス代 500円	☎ HP 11/17(木)～26(土)
宮崎市佐土原歴史資料館 ☎74-1518 FAX74-4655 ☎月曜、12/29(木)～ 31(土) 〒880-0301 佐土原町上田島8202-1	古文書講座⑥	12/4(日) 10:00～12:00	古文書を解説します。 使用資料：日向国那珂郡鉄肥人買船実録 講師：株本 満子 氏	一般 20人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前 から受け付け
	体験学習 ミニ門松作りをしよう!	12/18(日) 10:00～12:00	空き缶や松竹梅、南天、折り紙などを利用して、正月飾り用のオリジナルミニ門松を作ります。(1組につき1対まで)	20組	材料代 500円	☎ FAX HP 実施日の1か月前 から受け付け
	秋はしっとり天ヶ城☆	11/23(水・祝日) 10:00～15:30	創作神楽の上演やクイズラリー、縁日コーナー、野だて、昔の遊び体験などを行います。※雨天決行	なし	なし	なし
宮崎市 天ヶ城歴史民俗資料館 ☎82-2950 FAX82-2927 ☎月曜、12/29(木)～ 31(土) 〒880-2221 高岡町内山3003-56	天ヶ城歴史文化講座 歴史講演会	11/27(日) 10:00～12:00	演題：山城を楽しむ～中世の山城～ 講師：福田 泰典 氏	一般 30人	なし	☎ Eメール 実施日の1か月前 から受け付け
	企画展 「なつかしい!知恵がつまった むかしの道具展」	12/10(土)～ H29/2/19(日)	日々の暮らしや産業の発展を支えた「昔の道具」を紹介します。	なし	なし	なし
ふれあい作品展事務局 ☎84-2121 ☎12/12(月)	ふれあい作品展	12/9(金)～13(火) 10:00～18:00 ※13(火)は15時まで	特別支援学級に在籍する児童・生徒の研究作品展です。 会場：宮崎市民プラザ	なし	無料	なし

秋の大感謝祭 11月11日(金)12日(土)13日(日)
スイケン事務所にてAM10:00～PM4:00

イベントとアンケートに参加で **ハズレ無し抽選会!**

先着50名様に花の苗をプレゼント(お一人様2個限定)
②焼の炭火焼き・うどんのふるまい ※メニューに変更がある場合があります
③親子で楽しめる、水筒塗装体験も新たに追加♪

お家の防水・塗装のことなら♪ Live up to your expectations

株式会社 **Suiken!** 信頼の創業42年
TEL 0120-271-558
http://www.m-suiken.jp/

〒880-0927 宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL (0985)78-2558 (代)
http://www.m-suiken.jp/

キッズルーム 完備♪

スズキアリーナ 宮崎南
源藤町

宮崎トヨモト 南バイパス店
源藤町

〒880-0927 宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL (0985)78-2558 (代)
http://www.m-suiken.jp/

検索

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

甲状腺予約治療
11月18日開始

年森 啓隆(としもり ひろたか)医師の甲状腺治療
《予約治療》を11月18日より開始します。

外科、大腸・肛門外科、消化器外科、内視鏡外科、糖尿病内科、内科、腎臓内科 ●甲状腺治療 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(9時～12時30分)	○	×	○	×	○	△	×
午後(13時30分～17時30分)	○	×	○	×	○	×	×

※土曜日は第2、第4のみ診療です

医療法人 耕和会 **迫田病院** 休診 日曜/祝日
TEL 0985-51-3555
〒880-0917 宮崎県宮崎市城ヶ崎3丁目2番地1 HP http://www.kowakai.jp

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。