読書のすすめ

テーマ
「美容」

暑さ、寒さでダメージを受けやすい肌のケアや美容の本を紹介します。外側からのケアだけでなく内面からのケアも大切です。自分に合った方法で、美肌を手に入れましょう。

『医者が教えるすごい美肌循環』
日比野佐和子 著
（サンクチュアリ出版）

美肌を手に入れるためには、意識してケアを続けることが大切です。この本に紹介された４つのサイクル「浄・潤・育・断」で老廃物を除去して潤いを与え、健康な肌を育てましょう。

『整うオイル』
地曳直子 著
（翔泳社）

料理などに使う食用オイル、肌や髪に塗る美容オイルなど、私たちの生活に欠かせないオイル。たくさんの種類があるので、その効能や用途に応じて使い分けを楽しんでください。

『毛穴道』
毛穴道研究会 著
亀山孝一郎 監修（講談社）

毛穴に良かれと思いやっていることが、実はダメージを与えてしまっているかも…！そんなことにならないように、自分の毛穴の状態を知りコントロールして、美肌を手に入れましょう。

読書にまつわる〇〇〇

「図書館でボランティア」

図書館では、地域の方がさまざまなボランティア活動をしています。

帯貼りボランティア　新刊に帯を貼るなど、新刊を出す準備をします。

修理ボランティア　壊れた本を修理します。

配架ボランティア　図書館に返却された本を書架に戻します。

読み聞かせボランティア　主に毎週土曜日や第３木曜日に館内で読み聞かせなどをします。

このうち、「修理ボランティア」に興味のある方に向けて、本の修理の技術を学ぶ講座を開催します。講師は一級製本技能士の田中稔先生です。経験者や司書もサポートしますので、初心者の方も気軽に参加できます。

日時　２月３日（火）午後２時から２時間程度
場所　図書館３階
※申し込みは不要です。

この機会に図書館でボランティアを始めてみませんか。
※各ボランティア活動は「土岐市結のまちづくりポイント」の対象です。

昨年の講座の様子

図書館　☎55-1253

２月の休館日

２日、９日、16日の月曜日、27日（金）
※変更があった場合は、図書館HPやX（旧Twitter）でお知らせします。

開館時間
▶火～金曜日
10:00～19:00
▶土・日曜日、祝日
10:00～17:00

移動図書館　２月のスケジュール

▷下石・妻木公民館　12日（木）、21日（土）、26日（木）
▷鶴里・曽木公民館　５日（木）、19日（木）、28日（土）
▷駄知公民館　12日（木）、26日（木）、28日（土）
▷肥田公民館・教育支援センター　６日（金）、20日（金）
▷泉・泉西公民館　13日（金）、27日（金）
▷ウエルフェア土岐
６日（金）、20日（金）、21日（土）
※詳しくは市ホームページをご覧ください。　HP1009204