



12月5日（金）10時30分～13時

～冬の養生を学ぶ～からだ整え薬膳料理教室

寒さが厳しい季節が近づいてきました。体を温め、かつアンチエイジングにもよい薬膳料理を習ってみませんか。冬の寒さと老いに負けない体づくりをお食事からしていきましょう。

献立：いかしゅうまい、黒きくらげと野菜のスープ、

干しえびと生姜の炊き込みご飯、黒ごまくるみ汁粉、薬膳茶

持ち物：エプロンと三角巾を持ってきてください。

場所：美甘振興局 2 階調理室

講師：料理教室ことり食堂主宰 国際薬膳調理師 篠原奈緒氏

参加費：無料

対象：一般（真庭市在住の方）

定員：12 名

申込締切：11 月 30 日（日）



ええあんばいで

美甘図書館だより

一二月五日には、冬の薬膳料理教室を開催します。皆で作って、皆で食べる、楽しいイベントにぜひご参加ください。イベントに合わせて薬膳に関する本を展示します。

11 月 13 日（木）11 時～13 時

2025.11.1 発行

図書館開放デー！ふらっとの日

気晴らしにふらっと図書館へ来てください。

みんなで集まっておしゃべりする会です。

場所：美甘図書館 学習室

途中参加・途中退出ご自由に。



11 月 20 日（木）13 時 30 分～15 時 30 分

おとなの遊びの時間 ～手芸倶楽部～

今回はフェルトで菊を作ります。

場所：美甘図書館 材料費：200 円

定員：5 名

申込締切：11 月 16 日（日）



11 月 15 日（土）13 時 30 分～15 時

たのしくあそぼ！カキウケコ

まつぼっくりでリースづくりをしよう！

対象：小学生～高校生、乳幼児（保護者同伴）



11 月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

○は美甘図書館のイベントがある日

自動車文庫ブックるん

11 月 6 日（木）

10:25～10:55 羽仁コミュニティハウス

11:25～11:55 鉄山コミュニティハウス

12:55～13:20 美甘小学校



次回は、12 月 4 日（木）です。

開館時間：午前 9:00～午後 5:00 休館日：毎週月曜日、年末年始

TEL：0867-56-2613

FAX：0867-56-2033

メール：toshokan_mk@city.maniwa.lg.jp

所在地：美甘保健文化センター 2 階 真庭市美甘 4134

裏面には、新着図書案内を掲載！ Look ➡



『大人のひとり旅の始め方
食べて、歩いて、また食べて』
孤独のまちこ著/KADOKAWA
これからの人生を考えたとき
に、ふと出会った「ひとり旅」。ハ
マった理由から、具体的な旅程、
ひとり旅のコツまで幅広く網羅。



『食べきり漬けもの 余った
野菜ですぐできる』
重信 初江著/朝日新聞出版
野菜が余ったとき、漬けものに
してみませんか。短い時間で完成
するレシピを中心に紹介。



『スピーチ』
まさき としか著/幻冬舎
札幌の川岸で目に粘着テー
プを貼られた女性の遺体が見つ
かった。“殺人犯の母”の手記と警
察の捜査が交互に綴られるミス
テリ。



『神様ロキのめいわく日記』
ルイ・ストーウェル作、金原 瑞人訳、ハ
木 恭子訳/岩崎書店
いたずらの罰で 11 歳の人間に
されてしまった北欧の神様ロキ。
もとの世界に戻るには、善ポイン
トをためなくてはならなくて…。

分類	タイトル	作者
実用書	002 ほぼ日手帳公式ガイドブック	ほぼ日編著
	104 やさしいがつづかない	稲垣 諭著
	147 ヤバい実家	はやせ やすひろ著
	213 死なないと、帰れない島	酒井 聡平著
	288 全員タナカヒロカズ	田中 宏和著
	291 観光地ぶらり	橋本 倫史著
	291 大人のひとり旅の始め方 食べて、歩いて、また食べて	孤独のまちこ著
	291 九州（まっぷるマガジン）'26	昭文社
	316 なぜ書くのか パレスチナ、セネガル、南部を歩く	タナハシ・コーツ著
	382 山と獣 焼畑と祭りにみる山村の民俗誌	須藤 功著
	493 社交不安症・対人恐怖症を治す本	清水 栄司監修
	594 ダーニング刺繍の小さなぬいぐるみ	ミムラ トモミ著
	596 食べきり漬けもの 余った野菜ですぐできる	重信 初江著
	721 幕末〈暗号〉解説記 国周の風刺画「善悪鬼人鏡」が明らかにする「江戸の情報知」	若林 悠著
	754 自然素材を編む 蔓、茎、樹皮などを生かす	高宮 紀子著
	804 会話の0. 2秒を言語学する	水野 太貴著
文学	933 遠い山なみの光 新版 文庫	カズオ・イシグロ著
	936 戦争日記 侵略下ウクライナの力強く深い物語	アンドレイ・クルコフ著
	F スピーチ	まさき としか著
児童書	209 世界の歴史17 多極化する世界（集英社版学習まんが）	集英社
	289 アインシュタイン 想像力で世界をかえた天才科学者	早野 美智代文
	933 神様ロキのめいわく日記（神様小学生ロキ 1）	ルイ・ストーウェル作
	E ネコになりたかったクモのルイーダ	ミシェル・ヌードセン作
	E きょうはぎょうざの日（講談社の創作絵本）	ウー ウェン原案
	E ラクダで塩をはこぶ道 サハラ砂漠750キロの旅	エリザベス・ズーノン作