

## がんに関する本をピックアップ!

市中央図書館ウェブサイトにて全ての新着本がチェックできます (11月中の新着本は286冊)

館内の携帯電話は  
マナーモードで



## 伊藤文庫 図書館だより



国立がん研究センター東病院の  
管理栄養士さんが考えた  
**がんサバイバーの毎日ごはん**

千歳はるか / 著 小学館

がんを経験して生きる人「がんサバイバー」のために、がん専門病院の管理栄養士が考えたレシピ集です。サバイバーゆえの困った悩みに対応した、1人暮らしで料理が苦手な人でも作れるレシピなどを紹介します。

### ●児童書

▶とぶ! 夢に向かって ロンドンパラリンピック陸上日本代表・佐藤真海物語(佐藤真海/文 学研)  
骨肉腫のために右足下を切断した著者は、大好きなスポーツを通して再び自分らしさを取り戻し…。どこまでも挑戦し続ける命の輝きがほとばしる物語です。

### おはなし会カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
6休	7●	8	9	10	11■	12
13	14休	15休	16	17	18★	19
20休	21●	22	23	24	25■	26
27休	28●	29	30休	31	2/1★	2
3休	4●	5	6	7	8■	9

おはなし会スケジュール  
●0~3歳向け 火  
午前10時半~11時  
■3~5歳向け 2・4土  
午前11時~11時半  
★小学生向け 1・3土  
午後1時半~2時

■ふるさとギャラリー「古文書から見える、人々や地域の様子」1月5日(日)~29日(水) 地域の古文書を読み解きます。  
■ピックアップコーナー「えなとのチュウ心で本を読む」1月5日(日)~29日(水) ネズミ年にちなみチュウの付く本やネズミが出てくる本を集めました。ぜひ夢チュウになって!

### がんコーナーを設置しました

がんの基礎知識や闘病記、予防と生活など、がんに関する本を集めました。チラシや小冊子もあります。場所は棚番号317です。詳しくはカウンターでお尋ねください。

### えなとポイントカード

本を借りてポイントゲット! 年に一度の大感謝祭です。2月24日までの期間中に本を借りると1ポイントがもらえ、5ポイントためると雑誌の付録などできる景品と交換できます。

■カード配布期間 1月8日(水)~2月2日(日)  
■景品抽選期間 2月4日(火)~24日(月)

### オマールえび絵本ライブ

大道芸と絵本の読み聞かせを融合させたオンステージ! お子さんから大人まで楽しめます。  
■とき 1月18日(土)①午前11時~②午後2時~

恵那市中央図書館 ~伊藤文庫~ <http://library.city.ena.lg.jp> ☎0573-25-5120

## 恵那文化センター 明智かえでホール イベント情報 (1/11~2/10分)

とき	時間	イベント名	会場
1/12(日)	午後1時~3時 (正午開場)	市成人式	恵那文化センター
1/21(水)	正午~	ロビーコンサート 野田真利子ピアノリサイタル	恵那文化センター
2/2(日)	午後1時~3時15分 (正午開場)	認知症の集い	明智かえでホール

駐車場には限りがあります。来館の際は、車の乗り合わせや公共交通機関を利用ください。

恵那文化センター・かえでホールの休館日  
1/14(水)・15(木)・20(月)・27(日)・2/3(月)・10(日)

恵那文化センター ☎25-5121 <http://bunka.city.ena.lg.jp/>  
明智かえでホール ☎54-3991 生涯学習課 ☎26-2111 (内線472)

※1/18(土)に、かえでホールのアップライトピアノ・電子オルガンを無料開放します。受け付けは当日、先着順で1人当たり1時間程度です

### 篠原信一氏講演会

「規格外! 器のデカさは自分で決める!!」

料金は無料ですが、入場には整理券が必要  
要です。

□とき 1月19日(日)午後3時(午後2時半開場)

□ところ 恵那文化センター

□整理券取扱場所 恵那文化センター

☎市文化振興会 ☎26-3524

令和3年2月2日(水)~2月28日(日)の恵那文化センター大ホール・集会室・展示室の施設予約受け付けは、令和2年2月1日(土)午前9時から。重複の場合は利用者同士で調整を行い、調整が付かない場合は抽選で決定します。抽選は直接来館した方が対象です。



## 大井町

### 新春大井中山道マラソン大会

1月19日(日)午前9時半~(受け付け:午前8時半~)  
3\*<sub>0</sub>コースと親子と一緒に走る2.5\*<sub>0</sub>コースがあります。参加無料。奮って参加ください。  
ところ:大井第二小学校  
☎大井町体育連盟事務局 ☎25-4850

## 長島町

### 生物多様性アクション大賞に入賞

リコーエナの森中山道里山協議会が、国連生物多様性の10年日本委員会主催の「生物多様性アクション大賞2019」に入賞しました。  
☎中山道里山協議会 ☎050-3534-5604



## 三郷町

### 新春かるた大会

1月5日(日)  
時間・ところ:午前9時・佐々良木公民館  
時間・ところ:午前11時・椋実公会堂  
時間・ところ:午後2時・野井公民館  
☎三郷コミュニティセンター ☎28-1338

## 笠置町

### 笠置町で暮らしませんか

笠置町への移住を考えている方のために、ウェブサイト「笠置町で暮らす」を公開しています。地域情報や子育て情報、空き家情報を紹介しています。  
☎笠置コミュニティセンター ☎27-3110



## 飯地町

### 星空観察会

1月25日(土)午後7時~9時  
天空の里のきれいな星と一緒に楽しみませんか。参加無料です。  
ところ:飯地高原自然テント村  
☎飯地コミュニティセンター ☎22-3401



## 山岡町

### らっぽで健康づくり

らっぽ(楽歩)には、エアロバイクや運動器具、運動浴槽(温水)、お風呂などがあります。  
利用時間:午前10時~午後9時(火~日曜日)  
料金:大人400円、小中学生200円※市内在住  
☎らっぽ(楽歩) ☎56-4066

## 串原

### どんど焼き

1月18日(土)午前9時~正午  
正月飾りなどを燃やす伝統行事。門松やしめ縄、書き初めなどを持参ください。芋煮の振る舞いもあります。  
ところ:松本地区水田  
☎NPO法人奥矢作森林塾 ☎52-2411

## 地域情報 トピックス



## 東野

### 地域で続くどんど焼き

子どもから大人まで一緒に1年間の無病息災をお祈りして「どんど焼き」を行っています。昔は小正月(1月15日)に行っていましたが、今は1月中の土日各所でされます。  
☎東野振興事務所 ☎26-2244



## 武並町

### スケート場1月のイベント

新年は元日午前10時から毎日営業。  
1月11日、25日、2月1日の各土曜日は初心者教室を行います。1月18日(土)には国体1年前イベントを開催します。  
☎クリスタルパーク恵那スケート場 ☎28-3390



## 中野方町

### 元旦初詣ウォーキング

1月1日(日)午前8時半~(六社巡りのみ9時半~)  
町内の神社を巡ります。十二社巡り、十社巡り、六社巡りで歩く距離を選べます。気軽に参加ください。  
ところ:中野方小学校(集合場所)  
☎中野方コミュニティセンター ☎23-2113

## 岩村町

### いわむらゑびすまつり

1月8日(水)午前0時~  
伝統のゑびすまつり。神事後、無病息災・家内安全の神符(有料)が配布され、御神酒も振る舞われます。  
ところ:岩村本通り西町庚申堂  
☎市観光協会岩村支部 ☎43-3231

## 明智町

### 産社・総合学習発表会

1月29日(水)午後1時~3時20分  
恵那南高等学校の生徒が、学習活動の成果や魅力化プロジェクトなどを発表します。気軽に来場ください。  
ところ:明智かえでホール  
☎恵那南高等学校 ☎54-2537

## 上矢作町

### 資源回収ステーションを常設

基幹集落センター駐車場に、常設資源回収ステーションがオープンしました。気軽に利用ください。  
回収品目:新聞紙、段ボール、アルミ缶など  
☎上矢作振興事務所 ☎47-2111

