



豊岡市立図書館

豊岡市京町5-28

TEL:0796-23-6151

FAX:0796-24-1819

toyolib@city.toyooka.lg.jp

みみずく

本
館
リ
ト
リ
展

9月は2つのテーマでミニコーナーを設置します。

テーマ① 認知症安心大作戦

【期間】 9月1日(金)～10月20日(金)

認知症と向き合う方や、それを支える方に向けた本を紹介します。

認知症のことを考えると不安になってしまいがちですが「彼を知り己を知れば百戦殆うからず」まずは知ることから始めましょう。

テーマ② 心の声に耳をかたむけて

【期間】 9月1日(金)～28日(木)

9月10日～16日は自殺予防週間です。自殺に関する誤解や偏見をなくし正しい知識を普及させるため設定されました。本館でもその一環として本を集めています。心が疲れた時には本に相談してみませんか。

こんなレファレンスがありました

Q. 1900年代に流行した言葉やファッション、音楽などが知りたい。

A. 以下のような資料がありました。

- ・『20世紀年表 決定版』 神田 文人//編 一般16 R210.6/ニジ
- ・『日本20世紀館』 五十嵐 仁//ほか 一般16 210.6/二木
- ・『昭和・平成 家庭史年表』 下川 耿史//編 一般16 R210.7/ショ
- ・『戦後50年』 一般16 210.7/セン
- ・『20世紀年表』 一般1 R209.7/ニジ 帯出禁止



その時代の出来事や流行を調べるときには、**通史**がとても便利です。ぜひ、活用してください。豊岡市立図書館の前身である「豊岡小学校同窓会記念図書館」が開館した昭和15年(1940年)は、東京に日本初の点字図書館が設立されたり、理美容業界ではパーマが「国策型渕髪」と改称されたりしました。流行語としては「せいたくは敵だ」「祝ひ終わった、さあ働く」といった言葉があったようです。その時代の世相が見て取れます。

※レファレンス-利用者の知りたいことに、図書館員が資料や情報を提供してお手伝いすること。

夏の疲れを癒す



酷暑の夏を乗り切って、次第に秋が感じられるようになったのに、なんだか体力が回復しない・・・と思っている方はいらっしゃいませんか？

疲れが取れない原因は、水分やミネラルの不足、冷房による冷えや自律神経の乱れ、冷たい飲み物の取り過ぎからくる消化不良、睡眠不足など様々です。解消法を知って、おいしいものいっぱいの秋に備えて体調を整えましょう。

(奥・福木)

バランスのよい食事をする

『体に効く野菜の大百科』

(マガジンハウス 498.5/カラ 一般 21)

『食養生 おいしく食べて、病を絶つ!』

(境野 米子//著 498.5/サカ 一般 21)

『毎日すごくおいしい「70℃蒸し』』

(平山 一政//著 596/ヒラ 一般 22)

おいしく食べて、不足したミネラルや栄養を補おう！

自分の体をメンテナンス

『ハッピーバスタイム お風呂がもっと好きになる』 (吉沢 深雪//著 498.3/ヨシ 一般 21)

『カラダほっこりホットドリンクレシピ』
(スタジオクリエイティブ 596.7/カラ 一般 22)

体を温めて、冷えを解消しよう！

『全身ピカピカ！ボディケア』

(実川 久美子//監修 595/ゼン 一般 23)

心身をリラックス…・睡眠法、アロマ

『睡眠ドクターが教える熟睡する技術』

(古賀 良彦//著 498.3/コガ 一般 21)

『ぐっすりセラピー 自覚めスッキリ！』

(三橋 美穂//監修 498.3/グツ 一般 21)

睡眠の質を上げて、一日をスッキリ

『わかりやすい！覚えやすい！アロマテラピー基本講座』 (重松 浩子//監修 499.8/ワカ 一般 21)
好みの香りで心をほぐしませんか？

適度な運動、ラジオ体操でコリ解消

『実はスゴイ！大人のラジオ体操』

(中村 格子//著 781.4/ナカ 一般 41)

『はじめてのヨガ』

(深堀 真由美//著 498.3/フカ 一般 21)

『タオルdeストレッチ』

(野口 克彦//監修 781.4/タオ 一般 41)

運動をして

冷え固まった体をほぐそう！



秋の味覚を先取り

『お米の達人が教えるごはん基本帳』 (西島 豊造 飛田 和緒//著 596.3/ニシ 一般 22)

『日本一うまい魚のごはん』 (生田 與克//著 596.3/イク 一般 22)

『日本の食卓 今だから伝えたい旬の献立帖 秋』 (幕内 秀夫 野崎 洋光//著 596.2/マク 一般 22)
旬の味覚を様々な調理法で味わいませんか？

『子どもがつくる旬の料理 素材を感じる「食育」レシピ 2』 (坂本 広子//著 596/サカ/2 一般 22)

『季節をたべる秋の保存食・行事食』 (濱田 美里//著 596/ハマ じどう 4)

親子で料理にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。





子どものほんだな



『おやすみなさい おつきさま』

マーガレット・ワイズ・ブラウン//作
クレメント・ハード//絵 濱田 貞二//訳
評論社 (E/ハド) えほん 11

緑色の部屋の中、夜になり、こうさぎはベッドに入ります。そばでは、おばあさんうさぎが椅子に座って編み物をしながら、こうさぎが眠るのを見守っています。眠れないこうさぎは、ベッドの中から、部屋のものひとつひとつに「おやすみ」を言います。「おやすみ、あかいふうせん」「おやすみ、くません」「おやすみ、いすさん」。

繰り返される「おやすみ」が、こうさぎを眠りに誘い、その心地よさは読んでいる私たちにも伝わります。カラーとモノクロのページが交互にあらわれ、読み進めるとカラーページの色が、どんどん濃く深くなっていきます。夜が深まっていくのです。

今日一日の感謝をこめて、静かに読んであげたい絵本。読んであげるなら2才から。

(家元)

『幻影の町から大脱出』

三田村 信行//作 十々夜//絵
あかね書房 (Y/ミタ) じどう 7

歴史学者・佐山博士のもとから、三国時代の予言書が妖怪に奪われてしまいました。変顔(へんがん)というその妖怪は、三国志の歴史を変えようとしていたのです。そこで蒼太(そうだい)と夏花(かか)は、歴史を守るために三国時代へ行き、孔明(こうめい)・張飛(ちょうひ)と一緒に旅をすることになります。

通りかかった町が「死者がくらす町」と呼ばれていることを知った一行は、そこで妖怪や鬼たちに追われてしまいます。そしてその時に張飛は体が動かなくなってしまい、絶体絶命のピンチをむかえます。はたして蒼太たちは無事に町から脱出することができますのでしょうか。

「妖怪道中三国志」シリーズの最新刊です。作品の中では、三国志の時代背景や、有名な人物・出来事について分かりやすく説明が加えられています。小学4年生くらいから。 (富士田)

図書館の使い方Q&A

返却期限を延長してほしい



図書館では、貸出期間を14日間としていますが、1回に限り、さらに14日間の延長が可能です。

ただし「**その本に次の予約がないこと**」と「**延長の受け付けは返却日の原則3日前から**」「**延長できない本もある**」といった条件があります。

延長希望は**返却処理をする前に**職員に申し付けてください。電話でも受け付けます。

雑誌はけいかが?

図書館の雑誌を紹介します。

飛ぶ教室 (城崎季刊)

児童文化と向き合う幅広い分野の書き手による、童話や評論、対談を中心とした児童文学総合誌です。1981年から発刊されている雑誌で、江國香織や梨木香歩といった作家を数多く輩出しています。ぜひ、チェックしてください。

7月から城崎分館に入った雑誌です。

9月の行事予定(本館)



イラスト協力 WANPUG

◆0~2歳児と保護者

日時：6日（水）11:00～
場所：おはなしのへや
内容：絵本の読み聞かせ
絵本のアドバイス

おはなしの
ゆりかご

◆3歳までの乳幼児と保護者◆

日時：27日（水）
9:30～11:30
場所：豊岡市民プラザ
ほっとステージ
(アイティ7階)
内容：絵本の読み聞かせ
図書の貸出・返却

おはなしのゆりかご
in なかよし広場

◆3歳ぐらいの幼児と保護者

日時：6日・13日（水）
10:30～
場所：おはなしのへや
内容：絵本の読み聞かせ

いっしょ
おはなし会

◆4歳以上◆

日時：30日（土）
14:30～
場所：おはなしのへや
内容：詩・絵本の読み聞かせ
ストーリーテリング

おはなし会

◆5歳以上◆

土曜としょかん

9月はお休みです



としょかん映画会

「そして父になる」

(2013年/121分)

日時：8日（金）10:30～
9日（土）13:30～
場所：2階 視聴覚・講演室

出演：福山雅治 尾野真千子

出生時の子供の取り違えにより、苦しい選択を迫られる父親の葛藤を描いた感動作。

9月の図書館カレンダー

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

■色の日が休館日です。

各分館でもいろいろな行事をおこなっています。
詳しくは、豊岡市広報紙または分館だより、
ホームページをご覧ください。
<http://lib.city.toyooka.lg.jp/>



←スマホサイト

フェイスブック→



※各種おはなし会の申込みは不要です。
土曜としょかんは、申込みが必要です。