

# もくもく通信



## 季節の変わり目を過ごす



春は朝晩の寒暖差、花粉症、生活環境の変化などで自律神経が乱れ、体調が崩れやすい季節です。そんな時こそすがすがしい気持ちになりたいものですね。

今月は、そうした春の不調に負けず、健康で快適に過ごすための対策をご紹介します。



### 『季節の不調が必ずラク~になる本』

瀬戸 佳子／著 文化学園文化出版局 2022年 (490.9-セ)

季節に立ち向かうのではなく、季節にうまく乗る。鍼灸院で漢方相談をしながら食事のアドバイスを行っている著者が、花粉症、熱中症、夏バテ、カゼといった季節の不調の予防の仕方と、発症後の対処方法をおすすめ食材と併せて紹介します。

### 『組み合わせ食薬』

大久保 愛／著 WAVE出版 2022年 (498.5-オ)

ひとり暮らし、ファミリー、料理初心者など、誰でも簡単に冷蔵庫の食材を使って不調を改善!!健康になる食材の組み合わせや、野菜を丸ごと活用する食薬の具体例が紹介されています。



他にもこんな本があります



『体と心をラクにする鉄分貯金』 細川 モモ／著 村野 直子／監修 KADOKAWA 2023年 (493.1-ホ)

『女はいつも、どっかが痛い』 やまざき あつこ／著 鳥居 りんこ／取材・文 小学館 2022年 (495-ヤ)

『肩甲骨はがし』 遠藤 健司／著 幻冬舎 2022年 (498.3-エ)

『香りを楽しむ特徴がわかるアロマ図鑑』 アネルズあづさ／著 ナツメ社 2023年 (499.8-ア)

『体にいい食材帳』 齋藤 菜々子／著 主婦と生活社 2022年 (596-サ)

『すぐにカラダが整う2秒ストレッチ』 齊藤 邦秀／著 池田書店 2023年 (781.4-サ)



# イベントのお知らせ

\*イベントに参加される方へ せきが出る場合はマスクの着用をお願いします。

## 毎週木曜日 もくもくのもり

日時：4月4・11・18・25日  
10:30~10:50  
場所：おはなしのへや  
内容：紙芝居、絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
対象：0~3歳と保護者  
定員：30人

## 第1日曜日 日曜朝の読書会

日時：4月7日(日) 10:00~12:00  
場所：集会室  
内容：おすすめ本を持ち寄り、歓談しながら  
知を共有します  
対象：こどもから大人まで  
定員：15人



## 第2・第4土曜日 おはなし会

日時：4月13・27日 10:30~11:00  
場所：おはなしのへや  
内容：おはなしと絵本の読み聞かせ  
対象：4歳~小学生  
定員：20人



## アーヴィンさんのえいご de おはなし会

日時：4月20日(土) 14:00~14:30  
場所：おはなしのへや  
内容：加古川市国際交流員アーヴィンさんが  
英語で絵本の読み聞かせを行います  
対象：子どもと保護者  
未就学児は保護者同伴  
定員：20人  
申込：4月6日(土) 10:00~  
電話または窓口にて受付  
本人またはその家族からに限りです

※5月18日(土)にも開催します。  
申込詳細はポスター、ちらしでお知らせします。  
どうぞお楽しみに!!



## 第2土曜日 わくわくえほんのかい

日時：4月13日 15:00~15:30  
場所：おはなしのへや  
内容：絵本の読み聞かせなど  
対象：4歳~小学生と保護者(こどものみ可)  
定員：20人

## 2024年4月

… 休館日

開館時間

… 9:30~20:00

日	月	火	水	木	金	土
よもぎだんごを作ろう 申込受付開始	1	2 休	3	4 もくもくのもり 10:30	5	6 えいご de おはなし会 申込受付開始
7	8	9 本の修理 10:00~12:00	10	11 もくもくのもり 10:30	12	13 おはなし会10:30 わくわくえほんのかい 15:00
14	15	16 休	17	18 もくもくのもり 10:30	19	20 えいご de おはなし会 14:00~14:30
21 一日図書館員 (高学年) 申込受付	22	23 本の修理 10:00~12:00	24	25 もくもくのもり 10:30	26	27 おはなし会10:30
28	29 よもぎだんごを作ろう 14:30~15:30	30				

\*ウェルネスパーク図書館では例年4月に長期休館し図書整理を行っていましたが、今年度より6月に行います。詳しくは5月号のもくもく通信でお知らせします。

## その他のイベント

### おいしいおはなし会 ～よもぎだんごを作ろう！～

日時：4月29日（月）14：30～15：30  
場所：ウェルネスパーク  
レストランMAHALO（マハロ）  
内容：絵本の読み聞かせとよもぎだんごを作ります  
対象：4歳～小学生と保護者  
定員：子ども10人  
1組につき大人2人、子ども2人まで参加可  
持ち物：調理用ボウル、エプロン、持ち帰り用容器  
参加費：1,000円（材料費）  
申込：4月7日（日）10：00～ 窓口のみの受付  
参加費を添えて申込してください  
イベント当日のキャンセルは返金できません  
本人またはその家族からに限ります

### やってみよう！一日図書館員（高学年）

日時：5月3日（金・祝）13：00～15：00  
内容：本の貸出、返却、排架などを体験します  
対象：小学4～6年生  
小学4～6年生の回に参加したことのない人  
定員：4人（先着順）  
持ち物：水とう、筆記用具  
申込：4月21日（日）10：00～  
電話のみの受付  
本人またはその家族からに限ります



## イベント報告

### 出前健康講座

3月15日（金）に出前健康講座を開催し、市民健康課の保健師さんから健診結果の見方や生活習慣病の予防対策についてご指導いただきました。その場でできる簡単な運動も教えていただき、これから役立つ健康の知識が盛りだくさんの時間でした。



### えいごdeおはなし会

3月16日（土）に、ウェルネスパークのセミナールームで加古川市国際交流員、アーヴィンさんによる英語のおはなし会を開催しました。みんながよく知っているおはなし「はらぺこあおむし」「しろくまのパンツ」などを英語で聞き、絵本の中に出てくる単語をアーヴィンさんと一緒に声を出して、子どもから大人までの参加者が楽しい時間を過ごしました。



### 後世に語り継ぎたい平和への願い

3月18日（月）に、加古川市原爆被爆者の会の“かたりべ”の皆さまをお招きし、広島や長崎での被爆体験を語っていただきました。被爆された方から直接おはなしを聞くことで、本や映像では伝わらない悲惨な状況を垣間見ることができ、平和の尊さについて考えを巡らせることが大切だと、改めて実感しました。



	書名	著者名	予約件数
1位	あなたが誰かを殺した	東野 圭吾/著	286件
2位	汝、星のごとく	凧良 ゆう/著	232件
3位	ブラック・ショーマンと覚醒する女たち	東野 圭吾/著	206件
4位	風に立つ	袖月 裕子/著	203件
5位	星を編む	凧良 ゆう/著	178件
6位	変な家 [1]	雨穴/著	154件
7位	魔女と過ごした七日間	東野 圭吾/著	149件
8位	八月の御所グラウンド	万城目 学/著	143件
9位	くもをさがす	西 加奈子/著	142件
10位	黄色い家	川上 未映子/著	134件
11位	変な家 2	雨穴/著	130件
12位	図書館のお夜食	原田 ひ香/著	128件
13位	成瀬は天下を取りに行く	宮島 未奈/著	121件
14位	頭のいい人が話す前に考えていること	安達 裕哉/著	116件
15位	777	伊坂 幸太郎/著	115件
15位	人間標本	湊 かなえ/著	115件
17位	可燃物	米澤 穂信/著	114件
18位	一夜	今野 敏/著	111件
19位	喫茶おじさん	原田 ひ香/著	104件
20位	スピノザの診察室	夏川 草介/著	101件

★今月のPICK UP!★

初登場で20位の『スピノザの診察室』 夏川 草介/著  
『神様のカルテ』で小学館文庫小説賞を受賞しデビュー、医師で作家の最新作をぜひ!

図書館窓口、館内 OPAC、図書館ホームページから予約することができます。

お花見の季節



『季節を楽しむ大人の電車旅』  
「旅と鉄道」編集部/編  
天夢人 2021年  
(291.0-キ)

『車中泊で桜と日本一周』  
地球へ途中下車夫婦/著  
金木犀舎 2023年  
(291.0-シ)

『城郭研究家の全国ぶらり城めぐり』  
中井 均/著  
産業編集センター 2022年  
(521.8-ナ)

『阪急神戸線ぶらり途中下車』  
山下 ルミコ/著  
フォト・パブリッシング 2023年  
(686.2-ヤ)

今月のハーブ： デンタータラベンダー



\*スペイン領バレアレス諸島、アフリカ北部原産。フリンジラベンダーとも呼ばれます。  
\*開花期は春から初夏、秋から初冬にかけて長く花を楽しむことができ、太く詰まった花穂の先に苞葉(ほうよう)があります。香りはあまり強くありませんが、観賞用として重宝します。常緑性の葉に、鋸歯(きよし)とよばれる細かい切れ込みがあるのが特徴。学名のdentataは、ラテン語の「dent(歯)」に由来します。樹高は80~100cm程になります。

\*暑さに強い反面、耐寒性はやや弱いので、寒冷地・高冷地では地植えが難しく、鉢栽培にして、室内で冬越しさせます。

\*ウェルネスパークのハーブの丘に植えられています。

参考『ラベンダー』 2020年 NHK出版(617.6-ゲ)

