

# ほっとHOT

ほん・夢いっぱい  
わくわく図書館

令和6年9月号 NO.402

川西市立中央図書館  
KAWANISHI PUBLIC LIBRARY



## 図書館からのお願い 本を返す前に確認を！



図書館では、返却時資料の確認をしていますが、いろいろなものが本の中に入っています。返却する前に今一度、本の中を確認してください。

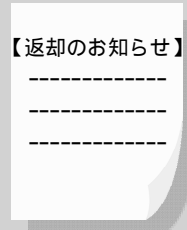
本の間によく入っているモノ...

返却のお知らせ（貸出の際にお渡しする、返却期限が印字されたレシート）【返却のお知らせ】

返却のお知らせのレシートは図書館へ返す必要はありません。できるだけご自宅で処分をお願いします。レシートがご不要の場合は貸出の際にお申し出ください。

しおりやしおり代わりにもの

紙製の他、お手製のものや、木でできたしおり。しおり代わりとしては、年賀状などはがき、領収書、ポイントカードや図書カードなど。残高があるプリペイドカードもあります。



「返却のお知らせ」以外で持ち主が特定できなかったものは、基本的には拾得物として警察に届けています。髪の毛やおかしの食べカスなどが入っていたこともあります。マナーを守り、本を気持ちよく次の人に手渡すために、返却の前に是非確認を！ご協力をお願いします。



はっけん！  
トモちゃんが行く 川西のイトコ



## 川西市文化財資料館

川西市内の遺跡から出土した文化財の整理、収蔵、展示を行う施設です。1993(平成5)年に開館し、今年で30周年を迎えます。展示室では旧石器時代から中世までの出土品が時代ごとに分けて展示されています。主な展示品には、栄根銅鐸のレプリカのほか、加茂遺跡出土の土器・石器、勝福寺古墳の副葬品などがあります。10/14まで市制70周年&開館30周年記念特別展を行っています。

開館時間：午前9時30分～午後5時

休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合翌日)・年末年始(12/28～1/4)

### 栄根銅鐸(さかねどうたく)

1911(明治44)年に現在の加茂1丁目から出土しました。復元すると、高さ114cmにもなる大型銅鐸で、弥生時代の祭りに使われたと考えられています。現在、本物は東京国立博物館に所蔵されています。

参考資料

『川西の人と歴史』 菅原 いわお/著 創元社/刊 C00/216.4/スガ

『川西史話』 川西市史編集室/編集 川西市/刊 C00/216.4/カ

『川西文化財めぐり』 川西市教育委員会/刊 C00/709.1/カ



## TOPICS

- ・1面：図書館からのお願い/トモちゃんが行く 川西のイトコ
- ・2面：展示「スポーツと健康」関連書籍
- ・3面：電子図書館のお知らせ/電子図書館・「スポーツと健康」関連書籍紹介 /おしえて！トモちゃん 電子図書館 Q&A の巻
- ・4面：図書館カレンダー・定例行事



# 「スポーツと健康」

## 関連書籍

9月の展示テーマは「スポーツと健康」です。図書館では、スポーツと健康づくり、体づくりに関する本を展示します。ここでは展示する本から4冊紹介します。

<p>No Image</p>	<h3>もう一度、泳ぐ。</h3> <p>池江 璃花子/著 文藝春秋/刊 785.2/14</p> <p>健康であることのありがたみを誰より痛感したであろう。白血病から不屈の精神力で復活し、オリンピックの舞台へ戻ってきたが、実際には順調に回復していたわけではなく悩み苦しむ闘う日々の連続だったことがわかる手記である。闘病生活の頑張りとパリ五輪での健闘にメダル以上の称賛を送りたい。</p>
<p>No Image</p>	<h3>たった3秒筋トレ</h3> <p>中村 雅俊/著 講談社/刊 780.7/14</p> <p>「3秒筋トレ」とは、1回3秒かけてゆっくりブレーキをかけながら動かす運動で、使うのは椅子のみ。しかもその効果が科学的に実証されている。なぜこの運動が必要なのか、なぜ3秒でいいのかもよくわかる。QRコードから動画が見れて、やり方もわかりやすい。健康のために、試す価値あり！の一冊。</p>
<p>No Image</p>	<h3>タキミカ体操</h3> <p>瀧島 未香/著 中沢 智治/監修 サンマーク出版/刊 498.3/54</p> <p>日本最高齢インストラクター、タキミカさん。65歳まで運動経験ゼロの彼女が「年齢はただの数字。世界から『あきらめた』をなくす」を合言葉に恩師と体操を開発。何歳からでも始められ、続けられるエクササイズを自身の写真で紹介。彼女のしなやかな生き方レッスンがあなたの固定観念を覆す！</p>
<p>No Image</p>	<h3>ルポ 筋肉と脂肪</h3> <p>平松 洋子/著 新潮社/刊 780.4/174</p> <p>筋肉の表現者、アスリート。勝つため、最高のパフォーマンスをするためにアスリートやそれを支える栄養士たちが、どう理想の肉体をつくりあげていくのかを訊いた。筋トレ・体脂肪・サプリメント・腸内環境のメカニズム他、「感動物語」の裏に潜む闇にも踏み込んだ身体の可能性を考えるルポルタージュ。</p>

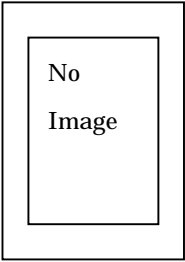
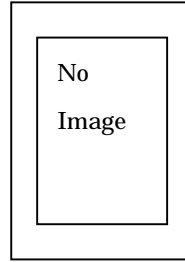
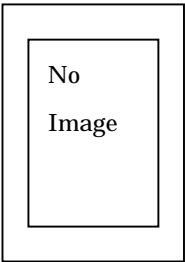
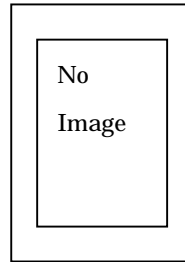
# 電子図書館のお知らせ

川西市電子図書館は川西市在住の方、川西市に通勤・通学されている方が利用できます。利用には図書館カードが必要です。

上記に加えて、川西市立の小学校、中学校、特別支援学校に通う児童・生徒は、学校より配布されているタブレットの ID で電子図書館が利用できます。その場合、図書館カードは不要です。タブレットの ID で初めてログインする際は、学校より連絡されている仮パスワードが必要です。

川西市電子図書館の貸出点数は 3 点までで、2 週間借りられます。予約は 2 点までです。

## 電子図書館・「スポーツと健康」関連書籍紹介

<p>『まんが NHK アスリートの魂 -強い心で-』</p>  <p>NHK「アスリートの魂」番組スタッフ/協力 山田 幸雄/監修 春野 まこと・神宮寺 一・松野 千歌/まんが 学研プラス/刊</p> <p>NHK の人気スポーツドキュメンタリー番組を漫画化。挑戦し続けるトップアスリートたちの姿と思いを記録し、その“魂”に迫った。</p>	<p>『大人の水泳 -知っておきたい上達&amp;改善のコツ 50-』</p>  <p>角皆 優人/著 メイツユニバーサルコンテンツ/刊</p> <p>水泳の基本である浮きや蹴伸びから 4 泳法、スタート・ターンまで網羅。テクニックが見開き完結で解説されており、習得したい項目を選んで読める。</p>
<p>『体が硬い人ほどやせるストレッチ』</p>  <p>岩井 隆彰/著 マイナビ/刊</p> <p>やせるために高い効果が期待できるストレッチをカリストレーナーが紹介。すべてのストレッチについて体が硬い人・普通の人・柔らかい人とレベル分けされており、自分に合わせて取り組める。</p>	<p>『スポーツする文学 -1920-30 年代の文化詩学-』</p>  <p>疋田 雅昭・日高 佳紀・日比 嘉高/編著 青弓社/刊</p> <p>大正から昭和初期に大衆に広まったスポーツについて、小説や俳句、ラジオ等のメディアの中でどう表現されたか分析する。取りあげた競技はスケート、卓球、野球等。</p>



## おしえて！トモちゃん 電子図書館 Q&A の巻

「借りる」のボタンをクリックできないけど、どうして？

電子図書館の貸出冊数は 3 点までです。貸出冊数が上限になっていませんか？読み終えた電子書籍を返却してから借りてください。

## 電子図書館のマイページ



### ご利用ガイド

電子図書館の詳しい使い方がわかります。

### 利用期限

貸出期間(2 週間)が過ぎると自動的に返却されます。

### 延長ボタン

次の人の予約がなければ 1 回のみ延長可能。クリックした日から 2 週間延長できます。

### 注意

予約された電子書籍が利用可能になった際、図書館からの連絡はありません。予約取り置き期間は 1 週間です。取り置き期限を過ぎると自動的に予約はキャンセルになります。1 週間に 1 度はログインして確認してください。予約や貸出の履歴は残りません。



トモちゃん



# 図書館カレンダー



9月		平日...午前 10 時開館 午後 7 時閉館		...午前 10 時開館 午後 5 時閉館		...休館日	
日	月	火	水	木	金	土	
①	2	3	4	5	6	⑦	おはなし AM11:00 PM2:30
⑧	9	10	11	12	13	⑭	おはなし AM11:00 PM2:30
⑮	⑯	17	18	19	20	⑳	おはなし AM11:00
㉒	㉓	24	25	26	27	㉘	おはなし AM11:00 PM2:30
㉙	30	館内整理日					
英語読み聞かせ AM11:00							

行事：📖...おはなしのくに、🎬...ビデオ映写会、🌸...特別行事  
 対象年齢（目安）：...0～2才児、...3才児～就学前、...小学生、...中高生、...一般  
 各行事につきましては、状況により急遽中止する場合があります。  
 また、参加者多数の場合は入場制限を行う場合もあります。ご了承ください。

## 定例行事

**おはなしのくに** 📖（絵本の読み聞かせ・パネルシアターなど）

**場 所** 4階 おはなしのへや

7日（土）・14日（土） 午前11時～（0～2歳児対象） 午後2時30分～（小学生対象）  
 21日（土） 午前11時～（3歳～就学前対象）  
 28日（土） 午前11時～（3歳～就学前対象） 午後2時30分～（小学生対象）

特別行事🌸の詳細は職員までお尋ねください。



**お問い合わせ** ☎666-0033 川西市栄町 25 番 1 号「アステ川西」内 ☎：(072)755-2424

**Web サイト** <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kawanishi/>

**川西市電子図書館** <https://web.d-library.jp/kawanishi/g0101/top/>

川西市立中央図書館  
Web サイト



川西市電子図書館

