

もくもく通信



リセット ～心と体を整える～

師走を迎え慌ただしくなる時期です。今年一年の締めくくり、そして新年に向けて心身共にリセットしてみてはいかがでしょうか。



『瞬間ストレスリセット』 ジェニファー・L・タイツ／著 久山 葉子／訳
ダイヤモンド社 2025年（146.8-タ）



いやな気分は「秒」で消せる！
認知行動療法の専門家が、科学的に「脳がラクになる」方法を指導。
紹介されているストレスリセット法があなたの人生、そしてまわりの人の
人生を豊かにしてくれるかもしれません。

『からだ整えリセットごはん』 新谷 友里江／著 扶桑社
2024年（596-ニ）



体の変化を感じるおとな世代にダイエット効果のある簡単2品レシピや、免疫力
アップ・アンチエイジング効果もある腸活レシピなどを紹介。
からだの内側からスッキリと、また心も元気に整えてくれます。

🌲 他にもこんな本があります 🌲

- 『わたしリセット』 田嶋 陽子／著 文藝春秋 2024年（367.1-タ）
- 『ストレスリセット呼吸術』 根来 秀行／著 KADOKAWA 2022年（498.3-ネ）
- 『ゆがみをリセット!骨盤ほぐし体操』 松岡 博子／監修 成美堂出版 2021年（498.3-ユ）
- 『リセット!仕事服』 松 はじめ／著 技術評論社 2022年（589.2-マ）
- 『40代からの住まいリセット術』 水越 美枝子／著 三笠書房 2024年（597-ミ）



イベントのおしらせ

*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：12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：12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：小学生以上
定 員：15人



第2・4土曜日 おはなし会

日 時：12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



第2土曜日 わくわくえほんのかい

日 時：12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

アーヴィンさんのえいご de おはなし会

日 時：12月20日（土）
14:00~15:00
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った後に
折り紙を行います
対 象：こどもと保護者
小学生以上はこどものみ可
未就学児は保護者同伴
定 員：20人
申 込：12月6日（土）
10:00~
窓口または電話にて受付
本人または家族からに限りです



2025年12月

… 休館日

開館時間

… 9:30~20:00

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		休		もくもくのもり 10:30	大人のための おはなし会 申込開始	アーヴィンさんの えいごおはなし会 申込開始
7	8	9	10	11	12	13
日曜朝の読書会 10:00	押し花でお正月 飾りを作ろう 13:00	本の修理 10:00		もくもくのもり 10:30		おはなし会10:30 わくわくえほんのかい 15:00
14	15	16	17	18	19	20
クリスマス おたのしみ会 13:00		休	てんやぐ絵本・ 点字つき絵本展 ~1/19	もくもくのもり 10:30	大人のための おはなし会 10:30	アーヴィンさんの えいごおはなし会 14:00
21	22	23	24	25	26	27
		本の修理 10:00		もくもくのもり 10:30	本のまくら 9:30	おはなし会 10:30
28	29	30	31	新年は1月4日（日）より開館します 		
	休	休	休			

その他のイベント

さわってたのしめる てんやく絵本・点字つき絵本展

日 時：12月17日（水）～1月19日（月）
場 所：図書館 ロビー
内 容：パネル展示と点字つき絵本の展示



クリスマスおたのしみ会

日 時：12月14日（日）13:00～14:00
（開場12:45）

場 所：集会室
内 容：パネルシアターやストーリーテリングなどを
楽しめます
対 象：4歳～小学生
定 員：10人
申 込：11月24日（月・祝）10:00～



大人のためのおはなし会 ～ストーリーテリングを楽しもう～

日 時：12月19日（金）10:30～11:00
（開場10:15）

場 所：集会室
対 象：16歳以上（こどもの入室不可）
定 員：15人
申 込：12月5日（金）10:00～

本のまくら

日 時：12月20日（土）9:30～
（なくなったら終わり）
場 所：新刊コーナー
内 容：本の出だしてある1番はじめの文章
「本のまくら」をたよりにピン！ときた1冊を
選んでください



親子科学実験教室

日 時：1月10日（土）15:30～16:30
（開場15:15）
場 所：セミナールーム
内 容：実験を楽しみながら静電気の秘密を探ります。
対 象：5歳～中学生のこどもと保護者
（小学4年生以上はこどものみ可）
定 員：15組（1組3人まで）
持ち物：ノート、筆箱、下じき、ハサミ
セロハンテープ、乾いたタオル
申 込：12月12日（金）10:00～
窓口または電話にて受付
お友だちのぶんは申込できません



年末年始休館のお知らせ

12月29日（月）から
1月3日（土）まで
休館します

12月15日（月）～12月28日（日）は
15冊3週間借りることができます。



図書館予約ランキング

*2025年11月16日付

	書名	著者名	予約件数
1位	カフネ	阿部 暁子／著	285 回
2位	マスカレード・ライフ	東野 圭吾／著	267 回
3位	架空犯	東野 圭吾／著	212 回
4位	禁忌の子	山口 未桜／著	210 回
5位	謎の香りはパン屋から	湊 かなえ／著	197 回
6位	C線上のアリア	湊 かなえ／著	171 回
7位	その復讐、お預かりします	原田 ひ香／著	148 回
8位	一次元の挿し木	松下 龍之介／著	132 回
9位	月収	原田 ひ香／著	128 回
10位	人魚が逃げた	青山 美智子／著	125 回
11位	国宝 上	吉田 修一／著	120 回
12位	国宝 下	吉田 修一／著	112 回
13位	踊りつかれて	塩田 武士／著	111 回
14位	成瀬は信じた道をいく	宮島 未奈／著	105 回
15位	さよならジャバウォック	伊坂 幸太郎／著	104 回
16位	科学的に証明されたすごい習慣大百科	堀田 秀吾／著	103 回
17位	ありか	瀬尾 まいこ／著	101 回
17位	クロエとオオエ	有川 ひろ／著	101 回
19位	月とアマリリス	町田 そのこ／著	100 回
20位	アルプス席の母	早見 和真／著	93 回

★今月のPICK UP!★

15位『さよならジャバウォック』 伊坂 幸太郎／著

デビュー25周年。渾身の書下ろしミステリー！

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。

年末おたすけ 「収納・片づけ術」特集



『地震に強い収納のきほん』

松永 りえ／著

扶桑社 2025年

(369.3-マ)

『もっとラクに生きる!暮らしの整理術100』

吉川 永里子／著

エクスナレッジ 2020年

(590-ヨ)



『片づけは整理9割、収納1割』

井田 典子／著

婦人之友社 2024年

(597.5-イ)

『わたしに合った「片づけ」ができる仕組みづくり』

中里 ひろこ／著

講談社 2021年

(597.5-ナ)



今月のハーブ：レモンユーカリ



*オーストラリア原産の常緑高木で、ユーカリの近縁別属です。

*レモンのような爽やかな香りがします。蚊などが嫌うシトロネールという成分を豊富に含み、強い防虫効果があるので、虫よけスプレーにおすすめです。犬の虫よけなどに精油を1滴首輪にもつけると良いでしょう。

*スポーツ後の筋肉の疲労緩和に有効です。

*粘膜を保護し、炎症を抑える作用があり、風邪の症状や鼻づまりの解消に役立ちます。

*ウェルネスパークの正面玄関前の花壇に植えられています。

参考『ハーブのすべてがわかる事典』 2018年 ナツメ社(617.6-ハ)

『なんでもハーブ284』 2020年 文一総合出版(617.6-ヤ)