たんようウェルネスパーク図書館だより　No.347　2026年11月号

もくもく通信

秋の夜長のセルフケア

秋は冬に備え、心とからだを整える大切な季節です。
疲れを感じる夜は、自分を労わるケアを始めてみませんか。
今月は、心地よい毎日を迎えるヒントになる本をご紹介します。

『大原千鶴のすやすやレシピ』

大原　千鶴／著　世界文化社　2026年　（596ーオ）

質の良い食事はより良い睡眠へと導きます。寝付けない、眠りが浅いといった睡眠のお悩みに、大人のための「いたわりごはん」いかがでしょうか。電子レンジや作り置きを活用した簡単でおいしいレシピに加え、入眠のためのルーティンづくりに関するエッセイも充実した料理本です。

『疲れない心をつくる休息の作法』

枡野　俊明／著　三笠書房　2025年　（188.8ーマ）

心身を健やかにするための知恵がたくさん詰まっている禅的生活。先手必勝の休養、中道の精神、掃除や食事などの日常生活を通じて、疲れない心とからだをつくる禅的養生訓を伝えています。心身のストレスを軽減させたい方におすすめです。

他にもこんな本があります

『無意識さんの力でぐっすり眠れる本』大嶋　信頼／著　ダイヤモンド社　2023年　（146.8ーオ）
『すごく使える睡眠学テクニック』櫻井　武／著　日本実業出版社　2024年　（491.3ーサ）
『じんわり押し活』崎田　ミナ／著　マガジンハウス　2024年　（492.7ーサ）
『自律神経が整うセルフケア事典』川嶋　朗／著　KADOKAWA　2026年　（498.3ーカ）
『からっぽ瞑想』久賀谷　亮／著　エクスナレッジ　2026年　（498.3ーク）

発行：たんようウェルネスパーク図書館　〒675-0058　加古川市東神吉町天下原370
☎(079)433-1122
https://kakogawa-library.jp →

＼Instagram／

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：11月5・12・19・26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：11月1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：11月14・28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：11月14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

2026年11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	7
日曜朝の読書会 10:00	大型紙芝居 「じごくのそうべえ」 を楽しもう！ 受付開始		休	もくもくのもり 10:30		やってみよう！ 図書館のお仕事 10:00、13:30
8	9	10	11	12	13	14
本のまくら 9:30	本岡家住宅で聞く こわいおはなし 受付開始	本の修理 10:00	ピアノと絵本の おんがく会 受付開始	もくもくのもり 10:30	Re:Books10:00 ダンボールで動物 を作ろう13:00	おはなし会10:30 わくわくえほんのかい 15:00
15	16	17	18	19	20	21
ネイチャークラブ 10:30		休		もくもくのもり 10:30		大型紙芝居 『じごくのそうべえ』 を楽しもう！ 13:30
22	23	24	25	26	27	28
大人のための 朗読会 14:00	ピアノと絵本の おんがく会 11:30	本の修理10:00 クリスマス おたのしみ会 受付開始		もくもくのもり 10:30		おはなし会10:30 本岡家住宅で聞く こわいおはなし 16:00
29	30					

＊プレ開館30周年　＃こびと大作戦 フォトスポット開設 11/3(火)～12/28(月)

＊『読書手帳』コンプリートに挑戦！ 11/1(日)～3/31(水)

その他のイベント

～Wellness 文化祭～ Re：Books(リ・ブックス)

日　時：11月14日（土）10：00～15：00
場　所：ウェルネスパーク
　　アラベスクホール前コリドール
内　容：リサイクル本の配布を行います
　　＊一人10冊までお持ち帰りいただけます
対　象：どなたでも

本のまくら ～書き出しで選ぶ一冊～

日　時：11月8日（日）9：30～
　　＊当日限り、なくなり次第終了
場　所：閲覧室　新刊コーナー
内　容：中身がわからないようにラッピングされた本の「まくら」をたよりにピンときた一冊を選んでください
対　象：どなたでも
　　＊貸出期間は2週間です
　　＊アンケートにご協力いただいた方にプレゼントがあります

ダンボールで動物を作ろう

日　時：11月14日（土）13：00～15：00
　　（開場　12：30）
場　所：ウェルネスパーク　セミナールーム
内　容：ダンボールに色をぬったり画用紙をはったりしてカラフルで楽しい動物を作ります
対　象：4歳～小学生と保護者
定　員：こども15人（先着順）
　　（こども1人につき保護者2人まで）
参加費：こども1人につき500円（当日集めます）
持ち物：スティックのり、絵の具セット（絵の具、筆、パレット、バケツ）
申　込：10月26日（月）10：00～
　　窓口または電話にて受付
　　本人または家族からの申込に限ります

クリスマスおたのしみ会

日　時：12月13日（日）13：00～14：00
　　（開場　12：45）
場　所：図書館2階　集会室
内　容：おはなし会とクリスマスカード作り
対　象：4歳～小学生
定　員：10人（先着順）
申　込：11月24日（火）10：00～
　　窓口または電話にて受付
　　本人または家族からの申込に限ります

ピアノと絵本のおんがく会

日　時：11月23日（月・祝）11：30～12：00
　　（開場　11：15）
場　所：ウェルネスパーク　アラベスクホール
内　容：ピアノの演奏と歌にあわせて「はらぺこあおむし」などの絵本の読み聞かせと手遊びを楽しみます
対　象：未就学児と保護者
定　員：40人（先着順）
申　込：11月10日（火）10：00～
　　窓口または電話にて受付
　　本人または家族からの申込に限ります

大人のための朗読会

日　時：11月22日（日）14：00～15：00
　　（開場　13：30）
場　所：セミナールーム
内　容：「みどりの会」による朗読を楽しみます
対　象：16歳以上
定　員：50人（当日受付、先着順）
予定作品：「江戸紫」（『雫峠』より）
　　砂原　浩太朗著
　　「わが最良の友動物たち」遠藤　周作著

本岡家住宅で聞くこわいおはなし

日　時：11月28日（土）16：00～16：30
　　（15：30管理棟前集合）
場　所：加古川市立少年自然の家　本岡家住宅
内　容：歴史ある建物で、こわ～いおはなし会を楽しみます
対　象：4歳～小学生と保護者
定　員：15人（先着順）
持ち物：ざぶとん、懐中電灯
申　込：11月9日（月）10：00～
　　窓口または電話にて受付
　　本人または家族からの申込に限ります

大型紙芝居 『じごくのそうべえ』を楽しもう！

日　時：11月21日（土）13：30～14：30
　　（開場　13：00）
場　所：ウェルネスパーク　アラベスクホール
内　容：大型紙芝居『じごくのそうべえ』の読み聞かせとイラストレーターによるライブペインティング
対　象：3歳以上（小学生以下は保護者同伴）
　　大人の方も大歓迎！
定　員：60人（先着順）
申　込：11月2日（月）10：00～
　　窓口または電話にて受付
　　本人または家族からの申込に限ります

『読書手帳』コンプリートに挑戦！

11月1日（日）～3月31日（水）

①読書手帳を手に入れよう
　加古川市内4つの図書館で配布しています
②本を借りよう
　借りた本のシールは貸出当日のみ印刷できます
③100冊読んでプレゼントをゲットしよう！
　読書手帳を図書館に持って来てください
　期間前に読んだ本も合わせてOK

*どなたでもご参加いただけます

１１月2日は マリー・アントワネットの誕生日

『ヴェルサイユの宮廷生活』
ダリア・ガラテリア／著
ダコスタ吉村花子／訳
原書房　2023年
（235.0ーガ）

『フランス革命の女たち』
池田　理代子／著
新潮社　2021年
（283.5ーイ）

両荘みらい学園学校図書館連携事業

図書館おでかけ便 fromウェルネスパーク図書館

10月21日（水）～11月16日（月）

両荘みらい学園学校図書館に、ウェルネスパーク図書館の本が出張中！
両荘みらい学園学校図書館は、地域に開放されており、加古川市に在住、通勤・通学されている方は、どなたでもご利用いただけます。きれいな図書館を見学がてら、ウェルネスパーク図書館の本を借りてみませんか？
貸出は5冊まで。貸出には、公共図書館のオレンジ色の図書館カードが必要です。

『マリー・アントワネットの衣裳部屋』
内村　理奈／著
平凡社　2019年
（383.1ーウ）

『マリー・アントワネットの宴の料理帳』
ミシェル・ヴィルミュール／著
ダコスタ吉村花子／訳
原書房　2024年
（596.2ーヴ）

今月のハーブ　：レモン・マリーゴールド

＊原産地：アリゾナ州南部からメキシコ北西部原産。
＊高さ120～180cmになる多年草で、冬には落葉し、翌春に萌芽します。
＊葉には強い芳香があります。名前の「レモン」は人名に由来したもので、柑橘系の香りではありません。
＊葉はハーブ・ティーに利用される他、葉や茎に含まれる精油成分には、農作物の根を害する線虫に対する防除効果が認められています。
＊花は黄色で、9～11月に開花します。
＊ウェルネスパーク正面玄関前の丸い花壇や、ハーブの丘に植えられています。
参考『ボタニカルアートで楽しむ花の植物図鑑』　2022年　淡交社（627.0ーツ）