

もくもく通信



セルフケアで心身を整える

少しずつ春の訪れを感じる3月。季節の変わり目であり、また新年度に向けて身の回りの環境も変化し、心身が乱れやすい時期です。そこで、食事や運動などを通したセルフケアをご紹介します。今の自分の状態を知り、自分に合った生活をしながら、心身を整えてみませんか。

『“なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア』

木村 容子／著 NHK出版 2024年 (490.9-キ)

不眠、頭痛、だるさ…多くの人が慢性的に感じる「なんとなく不調」。東洋医学の観点から不調の要因をふり返り、上手につき合うためのセルフケア＝「養生」を提案しています。自分の体質に合わせた「薬膳レシピ」や「ツボ療法」と、生活に取り入れやすいセルフケアから始めてみたい方におすすめの一冊です。

『はじめての操体法』 川名 慶子／著 農山漁村文化協会 2023年 (492.7-カ)

痛くない、ラク、気持ちいい、といった感覚を探して動き、からだを整えていく「操体法」。からだへの負担が少ないため、運動が苦手な方でも大丈夫です。肩こりや腰痛、自律神経の不調、気分の落ち込み・イライラなど、心身の様々な不調にきく操法を紹介しています。



他にもこんな本があります



『脳を整える』 中野 信子／著 プレジデント社 2021年 (141.6-ナ)

『漢方的おうち健診』 櫻井 大典／著 学研プラス 2021年 (490.9-サ)

『こころのタイプ別ヨガ』 ガンダーリ松本／著 KADOKAWA 2020年 (498.3-ガ)

『いつもの食材で体がととのうレンチン薬膳ごはん』 齋藤 菜々子／著 家の光協会 2023年 (596-サ)

『一年中冷え知らずごはん』 ワタナベ マキ／著 KADOKAWA 2022年 (596-ワ)



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： 3月6・13・20・27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： 3月2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・第4土曜日 おはなし会

日 時： 3月8・22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： ① 3月15日（土） ② 3月29日（土）
14:00~14:30
場 所： ① おはなしのへや ② セミナールーム
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： こどもと保護者
未就学児は保護者同伴
定 員： ① 20人 ② 40人
申 込： ① 3月1日（土） ② 3月16日（日）
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ます
※次回は4月19日（土）14:00~14:30の開催
予定です。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！！



~わくわくえほんのかいスペシャル~ 大型絵本のおはなし会

日 時： 3月8日 15:00~15:30
場 所： おはなしのへや
内 容： 大型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
申 込： 不要、当日先着順

2025年3月 ... 休館日 開館時間 ... 9:30~20:00

日	月	火	水	木	金	土
						1 アーヴィンさんの えいごdeおはなし会 申込開始
2 日曜朝の読書会 10:00	3	4 休	5 心とからだの おはなし会 申込開始	6 もくもくのもり 10:30	7 大人のための おはなし会 申込開始	8 おはなし会10:30 わくわくえほんのかい スペシャル15:00
9	10 バリアフリー上映会 申込開始	11 本の修理 10:00~12:00	12	13 もくもくのもり 10:30	14	15 アーヴィンさんの えいごdeおはなし会 14:00
16 心とからだの おはなし会 11:00	17 アーヴィンさんの えいごdeおはなし会 申込開始	18 休	19	20 もくもくのもり 10:30	21 大人のための おはなし会 10:30	22 おはなし会 10:30
23 おとなのための 朗読会 14:00	24	25 本の修理 10:00~12:00	26	27 もくもくのもり 10:30	28	29 アーヴィンさんの えいごdeおはなし会 14:00
30	31					

その他のイベント

心とからだのおはなし会

日 時：3月16日（日）11:00～11:30
場 所：おはなしのへや
内 容：心とからだに関する絵本の読み聞かせ
対 象：5歳～小学生と保護者
定 員：20人
申 込：3月6日（木）10:00
窓口または電話にて受付
本人または家族からに
限ります



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：3月21日（金）10:30～11:00
（開場 10:15）
場 所：図書館2階 集会室
対 象：16歳以上（こどもの入室不可）
定 員：15人（先着順）
申 込：3月7日（金）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ます

大人のための朗読会

日 時：3月23日（日）14:00～（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：「出世花」
（『出世花』より）
高田 郁 著 他

バリアフリー上映会

日 時：4月5日（土）13:00～14:30
（開場 12:30）
場 所：セミナールーム
内 容：「映画おしりたんてい
さらば愛しき相棒（おしり）よ」
視覚や聴覚に障がいがある方も、お楽しみ
いただけるように「音声ガイド」や「日本
語字幕」がついたものを上映します
対 象：4歳～小学生と保護者
定 員：50人（先着順）
参加費：無料
申 込：3月10日（月）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ます



皆様からの質問コーナー

Q1：学習室はありますか？

A：2階集会室を行事利用がない日は開放しています。
9:30～13:15 13:30～17:00
それぞれ窓口で受付をしてからご利用ください。
開放日はホームページをご確認ください。

Q2：図書館カードの持ち運びが面倒。電子化して欲しい。

A：スマートフォン画面でのカード番号提示で貸出できます。
加古川市図書館ホームページの「利用照会」からご提示ください。



身近な生活に関する本の貸出回数ランキング

＊令和6年4月1日～令和7年2月20日

	書名	著者名	貸出回数
1位	家事か地獄か	稲垣 えみ子／著	89回
2位	本当の自由を手に入れるお金の大学	両@リベ大学長／著	81回
3位	1カ月でいらないモノ8割捨てられた!	なとみ みわ／著	72回
4位	1日5分からの断捨離	やました ひでこ／著	69回
5位	パンどろぼうのせかいいいちおいしいパンレシピ	吉永 麻衣子／料理	67回
5位	平野レミの自炊ごはん	平野 レミ／著	67回
7位	キレイはこれでつくれます	MEGUMI／著	66回
8位	お金が貯まる人は、なぜ部屋がきれいなのか	黒田 尚子／著	63回
9位	1週間で8割捨てる技術	筆子／著	60回
10位	やめてみた。	わたなべ ぽん／著	58回
11位	暮らしを見直す10分間	おふみ／著	55回
11位	もっと、やめてみた。	わたなべ ぽん／著	55回
13位	人生が変わる紙片づけ!	石阪 京子／著	54回
13位	世界一美味しい手抜きごはん	はらぺこグリスリー／著	54回
13位	メイクがなんとなく変なので友達美容師にコツを全部聞いてみた [正]	吉川 景都／著	54回
16位	さらに、やめてみた。	わたなべ ぽん／著	53回
17位	71歳、年金5万円、あるもので工夫する楽しい節約生活	紫苑／著	52回
17位	毎日おみそ汁365日	えちごいち味噌／著	52回
17位	松田リエの12kgやせた!1か月献立カレンダー	松田 リエ／[著]	52回
20位	syunkonカフェごはん 4	山本 ゆり／[著]	51回

ととのう・・・
3月7日はサウナの日

『絶景サウナ旅』
川邊 実穂／著
三笠書房 2024年
(291.0ーカ)



『はじめてのサウナ』
タナカ カツキ／文
リトルモア 2018年
(498.3ータ)

『とことん楽しむサウナの世界』
松永 武／著
日本文芸社 2023年
(498.3ーマ)



『サイコーサウナ』
五箇 公貴／著
文藝春秋 2023年
(673.9ーゴ)



今月のハーブ： ローレル



- ＊原産地は南ヨーロッパ。別名「ゲッケイジュ」と呼ばれています。
- ＊耐寒性の常緑樹で、寒冷な地域では、朝日があたらない場所に植えます。
- ＊葉は年間を通じて生を収穫できます。また、何本かを枝ごと乾燥させ、ほこりのない場所で保存し、必要に応じて葉を使います。
- ＊ブーケ・ガルニに欠かせないハーブで、乾燥させた葉には繊細でスモーキーな風味があり、キャセロールなど、じっくり時間をかけた料理に向いています。また、生葉はより芳香が強、ベジタブルソースや甘いカスタードに入れても味わいが増します。
- ＊ウェルネスパーク正面玄関の花壇やハーブの丘などに植えられています。

参考『ボタニカルイラストで見るハーブの歴史百科』 2015年 原書房(617.6ーホ)

