



# ひがしまつやま 図書館だより No.47

読んだ本の記録を貯めよう！  
～読書通帳～



東松山市では子どもたちの読書意欲を高め、読書習慣を身に付けてもらえるよう市内小学校の全児童に「読書通帳」を配布しています。

## ＜読書通帳の使い方＞

1. 市立図書館・高坂図書館・なしの花図書館・小学校の図書室で本を借りて読みましょう。
2. 読書通帳に記録しましょう。市立図書館・高坂図書館・なしの花図書館で借りると、借りた本の情報をシールに印刷できるので、読書通帳に貼りましょう。それ以外に読んだ分は自分で記入しましょう。
3. 読書通帳が一杯になったら、図書館へ持って行きましょう。新しい読書通帳と記念品をお渡しします。



## 子どもの心を育む

## 絵本の読み聞かせ講座



※ 書影は TOOLi より引用

- 日時：3月10日（日）午後1時30分～3時  
会場：市立図書館3階 研修室  
対象：市内在住・在勤・在学  
\* 託児サービスあり（6か月～未就学児）申込順  
定員：30人 申込順  
申込：2月4日（月）～28日（木）直接又は電話で  
市立図書館へ  
内容：お子さんやお孫さんへの絵本の読み方やおすすめ本の紹介をします  
講師：金澤 和子氏（はぐはぐの樹 子ども図書館館長）

ウイルス性胃腸炎やインフルエンザが猛威を振るう季節ですが、みなさんお元気にお過ごしですか？予防接種や手洗いうがいを心掛けても罹ってしまう流行病…。そこで、菌に負けな体づくりに役立つ本を集めてみました。食事や運動、健康法などお好きな分野から取り組んでみてください。

**免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」 492イ**  
今井 一彰 著 マキノ出版

この本では、基本的な4つの動作を一日30～40セット行うことで口の粘膜から免疫を高めるとい健康法が紹介されています。毎日しっかり「あいうべ」体操をして鼻呼吸を心掛けると体質改善に良いそうです。



**入浴の事典 498ニ** 阿岸 裕幸 編 東京堂出版

入浴の歴史から始まって、正しい入浴法、入浴中にできる簡単な運動など、入浴に関する多彩な研究書です。普段何気なく行っているものだけに、知識を仕入れてから入浴すれば効果は2倍3倍になるかもしれません。

**心と体の不調に効くハーブティーブレンドBOOK 499オ**  
おおそね みちる 著 講談社

ちょっと体調が悪い時、病中病後の水分補給。そして不調を招かないようにするためのメンテナンス法として、ハーブの利用法が盛りだくさんの一冊です。各症例に効果があるハーブティーのブレンドが判り易く丁寧に解説されています。



**毎日冷えとりレシピ 596Gマ** 川嶋 朗 監修 講談社

ある医療機器メーカーの調査によると、日本人の体温はこの50年程で約1度下がったそうです。体が冷えると、さまざまな不調を招いてしまいます。そこで冷えを防ぐ温活（体を温める活動）を習慣づけるためにも、日々の食事で体を温めようという、美味しそうで一石二鳥なレシピ本です。

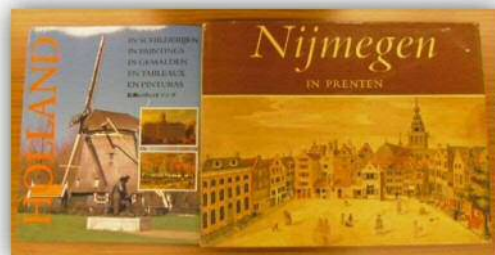
※ 書影はT00Li より引用



展示コーナー紹介①

姉妹都市「オランダ王国ナイメーヘン市」

東松山市の姉妹都市、オランダ王国ナイメーヘン市から寄贈された資料です。世界最大のウォーキングの大会「インターナショナル・フォーデーズ・マーチ」の行われるオランダ王国ナイメーヘン市は、ライン川分流の多くの運河に囲まれた美しい街です。東松山市とは、1996年（平成8年）に姉妹都市提携調印を行いました。市立図書館1階に伝統的なお人形等と一緒に展示してあります。



# ★★★新 着 案 内 (1月に受入れた本の一部です。)★★★

## ◇◇◇一般向け◇◇◇

### ◎市立図書館

請求記号	書 名	著 者 名	出 版 社
209 ハ	日本と世界の今がわかる さかのぼり現代史	長谷川 敦	朝日新聞出版
290 イ	世界一周ビジネスクラスBOOK	世界一周NAVI編集部	イカロス出版
375 カ	昔と今とはこんなに違う社会科の教科書	加藤 好一	水王舎
468 ト	なぜわれわれは外来生物を受け入れる必要があるのか	クリス D. トマス	原書房
483 ク	不老不死のクラゲの秘密	久保田 信	毎日新聞出版
537 カ	日産自動車極秘ファイル2300枚	川勝 宣昭	プレジデント社
589 オ	文房具改造マニュアル	小野 忠	樫出版社
614 サ	図解誰でもできる石積み入門	真田 純子	農山漁村文化協会
723 ナ	怖いへんないきものの絵	中野 京子	幻冬舎
759 サ	てのひらのえんぎもの	佐々木 一澄	二見書房
782 サ	箱根0区を駆ける者たち	佐藤 俊	幻冬舎
810 コ	ことば検定	テレビ朝日「グッド!モーニング」	朝日新聞出版

### ◎高坂図書館

146 ナ	いろ習慣	七江亜紀	中央公論社
210.6 ヤ	武士の人事	山本 博文	KADOKAWA
367 コ	妻と正しくケンカする方法	小林 美智子	大和書房
547 イ	今すぐ使えるかんたんぜったいできます!インスタグラム超入門	リンクアップ	技術評論社
723 キ	人騒がせな名画たち	木村 泰司	マガジンハウス

### ◎なしの花図書館

304 イ	池上彰のいつものニュースがすごくよくわかる本	池上 彰	KADOKAWA
367 ホ	老後資金の「ちょこっとスマート」やりくり術	保坂 隆	海竜社
498 ミ	ねこ先生クウとカイに教わるぐっすり睡眠法	宮咲 ひろ美	KADOKAWA

## ◇◇◇子ども向け◇◇◇

### ◎市立図書館

E1 21	「いたいっ!」がうんだ大発明	バリー・ウィッテンシュタイン	光村教育図書
K300 ク	世界のいまを伝えたい	久保田 弘信	汐文社
K489 ブ	ミッション・ライオン・レスキュー	アシュリー・ブラウン・ブリュエット	ハーバーコリンズ・ジャパン
K670 フ	昭和のお店屋さん	藤川 智子	ほるぷ出版

### ◎高坂図書館

K451 タ	空の探検記	武田 康男	岩崎書店
K620 タ	野菜を守れ!テントウムシ大作戦	谷本 雄治	汐文社
K750 マ	どんどん!どんぐり工作	まるばやし さわこ	汐文社

### ◎なしの花図書館

E3 19	まめまきできるかな	すとう あさえ	ほるぷ出版
K289 イ	星の旅人	小前 亮	小峰書店
K700 ミ	みんなが知りたい!世界遺産	カルチャーランド	メイツ出版

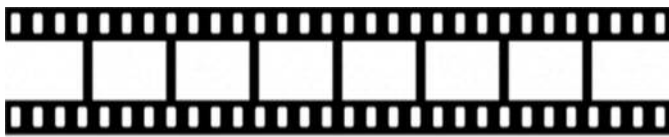
# お知らせ

2月

市立図書館 □ おはなし会 午後2時～3時 ■ちいさい子むけおはなし会 午前11時～11時30分  
 ○ミニ朗読会 午後2時～3時 ※託児サービス 毎週金曜日 午前10時～午後1時  
 高坂図書館 ◇ おはなし会 午前11時～11時30分  
 ◆ちいさい子むけおはなし会 午前11時～11時30分

日	月	火	水	木	金	土
					1	2  □おはなし会
3 	4	5	6  ■ちいさい子むけおはなし会	7 	8	9  □おはなし会 ◇高坂おはなし会
10  ●映画会 〈子ども向け〉	11	12	13  ○ミニ朗読会	14 	15  ◆高坂ちいさい子むけおはなし会	16  □おはなし会
17  ●映画会 〈一般向け〉	18	19	20  ■ちいさい子むけおはなし会	21 	22	23  □おはなし会
24 	25 休館日	26	27 	28 		

なしの花図書室開室日 午後1時～5時15分



## ●子ども向け映画会

「くもりときどきミートボール」(90分)

2月10日(日) 午後1時30分～

アニメーション

## ●一般向け映画会

「三度目の殺人」(124分)

2月17日(日) 午後1時30分～

監督：是枝裕和 出演：福山雅治他

※会場は、市立図書館3階 視聴覚ホール

定員は、100人(先着順)です。



## 雑誌のリサイクル

2月16日(土)・17日(日) 午前9時30分～

市内在住・在勤・在学の方対象

雑誌のお持ち帰りはお一人20冊までです。

## パスワードの登録はお済みですか？

パスワードを登録すると図書館ホームページ等から図書館資料の予約や貸出・予約状況の確認ができ、予約資料が準備できた時の連絡なども電子メールで受けられます。パスワード登録は、カウンターにある「仮パスワード申請書」に記入し利用券と身分証明書を添えて提出してください。

## 展示室のご案内

・2月19日(火)～24日(日) 「絵がこう25」「それいゆ」第7回合同展示会

・2月26日(火)～3月3日(日) 第4回かがやき作品展

■東松山市立図書館 〒355-0015 東松山市本町2-11-20 tel 0493-22-0324 fax 0493-22-0064  
 ■高坂図書館 〒355-0063 東松山市元宿2-6-1 tel 0493-35-5120 fax 0493-35-5123  
 ■なしの花図書室 〒355-0002 東松山市大字東平567-1 tel 0493-25-2220 fax 0493-25-2227  
 (平野市民活動センター内)

東松山市立図書館ホームページアドレス <http://www.libcity.higashimatsuyama.saitama.jp/>