



# としよかんだより

中央図書館 974-1112  
石川図書館 964-5166  
勝連図書館 978-4321



読み聞かせにこの1冊

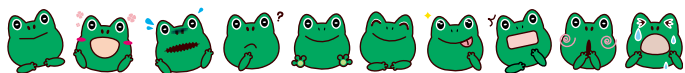
## 絵本の世界へご招待

『はるだはるだよ！  
10ぴきのかえる』

まどころ 間所 ひさこ さく / なかがわ みちこ 仲川 道子 え  
PHP 研究所 (所蔵館：中央・石川)

冬眠から目覚めた10ぴきのかえるは、沼で泳いだり野原に行ったりと、はじめての春におおはしゃぎ。すると、穴の中から大きないびきが聞こえてきました。かえるたちは「ねぼすけがえるがいるかもしれない」と穴の中へ入っていきますが…。

ウキウキした気分になれる、春にぴったりの絵本です。



## 返し忘れはありませんか？

ご自宅に返却期限が過ぎた図書館の資料はありませんか？次に借りたい人のために返却期限を守り、早めに返すようにしましょう。図書館が閉まっている時は、「ブックポスト」をご利用ください。

紙芝居・CD・カセットテープ・ビデオテープ・DVDは破損防止、中身確認のため直接カウンターへお返しください。



## 図書館Q&A



Q：館内整理日には何をしていますのですか？

A：書架や書庫にある資料の整理のほか、展示資料の入れ替えや新聞の整理など、開館中にはできない作業をおこなっています。

## ほぐそう、体♪

家事や仕事などを頑張るうちに、疲れがたまっていますか？

そこで今月は、ストレッチやヨガの本をご紹介します。体をほぐすことで、心身ともに疲れがとれるかもしれません。



『ずばらヨガ』 きたた 崎田 ミナ 著 ふうなが ともちこ 福永 伴子 監修 / 飛鳥新社

いつでも・どこでも・やりたい時にできる「ずばらヨガ」なら、運動嫌いでもずばらな人でもきっと続けられるはず！さまざまなポーズを、イラストでわかりやすく解説した一冊です。

(一般書) 所蔵館 中央

『硬い体がみるみるほぐれる 世界一効くストレッチ』

あらかわ ひろし 荒川 裕志 著 いしい なおかた 石井 直方 監修 / PHP 研究所

がんばらなくても誰でもやわらかくなれる！ストレッチ方法だけではなく、ストレッチ前の準備体操やストレッチの基本についても説明しています。

(一般書) 所蔵館 中央

『深い疲れをとる自律神経トリートメント』

ふなみず たかひろ 船水 隆広 著 / 主婦の友社

経絡やツボを利用したセルフケア「自律神経トリートメント」。耳をマッサージしてストレス・疲れを解消する、落ち込んでいる時は指先を刺激する…など、さまざまなケアを紹介しています。

(一般書) 所蔵館 石川

『伸ばすだけで効く！ツボストレッチ』

さいとう みつひろ 齋藤 充博 監修 / 日本文芸社

痛みやコリに効くだけではなく、不調の予防・改善にも役立つ「ツボストレッチ」。ツボをイメージしながら行うので、効率的に体を伸ばせます！

(一般書) 所蔵館 勝連

★借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。  
★図書館にない本は、リクエストすることができます。

## 図書館休館日

- 毎週月曜日
- 3月21日(木) 春分の日
- 3月31日(日) 館内整理日

## 今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別に特集を組んでたくさんの資料を展示・紹介しています。

### ★今月のテーマ★

中央館：Change (一般)  
よんでくれ！この絵本 (児童)

石川館：はじまりの準備 (一般)  
花コレクション (児童)

勝連館：おいしいくだもの

☆館内利用者用コンピュータ端末およびホームページからご覧になれます。



## ブックイズ？



今回は、絵本のクイズを出すよ。3つの中から答えを選んでね。答えを探しに図書館にきてね！

『おぼけのてんぷら』(せな けいこ 作・絵 / プラ社)で、うさこがさいごに食べたてんぷらは、どのてんぷら？

### 問題

- ① にんじんのてんぷら
- ② おぼけのてんぷら
- ③ めがねのてんぷら

## 行事案内(3月中旬～4月初旬)

	行事	日時	サークル名等
石川	おはなしワールド	3月16日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としよかん	4月6日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

らぶらんのてんぷら：えんげいのてんぷら