

読み聞かせにこの1冊!!  
絵本の世界へご招待

『はるねこ』  
まっなり まりこ  
かんの ゆうこ 文 松成 真理子 絵  
講談社 (所蔵館:中央)

そろそろ暖かくなってもいいころなのに、その年の春はなかなかやってきません。あやがふしぎに思っていると、困っているはるねこに出会いました。話を聞くと、〈はるのたね〉が詰まったきんちゃくぶくろをなくしてしまったのです。さて、2人が春を呼びおこすためにとった行動とは…?

スマホやパソコン 体のケアは大丈夫?

スマホやパソコンは便利な反面、長時間の使用により、体の不調を引き起こす原因にもなるようです。そこで今回は、スマホやパソコンと長くお付き合いするための対処法や予防法などが載っている本を紹介します。

『「スマホ症候群」に気をつけて!』

きず ただあき  
木津 直昭 著/双葉社

スマホの持ち方の特徴や、スマホの使用によって起こるさまざまな症状を紹介。スマホ時代に先駆けた健康版「スマホ使用上の注意」として役立つ一冊。

(一般書) 所蔵館 中央

『あなたの首の痛み・肩こりは  
ストレートネックが原因です!』

さかい しんたろう  
酒井 慎太郎 著/永岡書店

頸椎のカーブが消失してしまうストレートネック。ストレートネックを自分で治すための「アゴ押し体操」「関節包内矯正」「タオル枕」などセルフケア法を紹介。

(一般書) 所蔵館 中央

『パソコン近視がどんどんよくなる本』

なかがわ かずひろ  
中川 和宏 著/青春出版社

視力低下のスピードが速い「パソコン近視」。疲れ目、頭痛、首・肩こり、ドライアイ、不眠症に悩まされている方におすすめの一冊。たった6分でできる視力回復トレーニング法なども掲載。

(一般書) 所蔵館 中央

『パソコンによる首・肩のコリと  
痛みはこうやって治す』

わたなべ やすゆき  
渡辺 靖之 著/メディカルトリビューン

肩や首のこりを感じている人、頸肩腕症候群という病気が、どのようなものなのかをわかりやすく解説。オフィスでできる対処法や日々の生活でできる予防法などを紹介。

(一般書) 所蔵館 勝連

図書館休館日

- ・毎週月曜日
- ・3月20日(日) 春分の日
- ・3月31日(木) 館内整理日

としょかん  
だより



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

☆つるま市立図書館ホームページ <http://www.library.city.uruma.lg.jp/>

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。

ブックウィズ!?

今回は、グリム童話の絵本からクイズを出すよ。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!

問題 「おおかみと七ひきのこやぎ」(グリム 原作/福音館書店)で、七ひきめのこやぎがかくれたのはどこ?

- ①はしらどけいのはこのなか
- ②ベッドのした
- ③だんろのした

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方の資料を展示・紹介しています。

★ 今月のテーマ ★

- 中央館 3.4 三線(一般)  
子どもに贈るえほん(児童)
- 石川館 春の準備(一般)  
春らんらん(児童)
- 勝連館 あったか〜い はるのおはなし



☆館内利用者用コンピュータ端末及びホームページからご覧になれます。

☆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。

行事案内(3月中旬~4月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央館	おはなし会	4月9日(土) 午後3時~	図書館スタッフ
石川館	おはなしワールド	3月19日(土) 午前10時30分~	コスモスの会
	Let's goとしょかん	4月2日(土) 午前10時30分~	サークルピピ
勝連館	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分~	ラビット
	おはなしパラダイス	4月9日(土) 午前10時30分~	すだち

★おはなしの時間★