



いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」

クローパー

2012年9月号 Vol.76

潮来市立図書館 Itako Library 〒311-2436 茨城県潮来市牛堀 289

TEL 0299-80-3311 FAX 0299-64-5880 e-mail:lib@itako.ed.jp

<https://lib.itako.ed.jp/>(パソコン) <https://lib.itako.ed.jp/i/home.html>(携帯)

平成 24年 9月 1日発行

編集・発行 潮来市立図書館

起業・経営相談会開催中！

起業や経営ビジネスプランについて専門家(中小企業診断士)に相談できるチャンスです！起業を考えている方、企業の経営者の方、ビジネス上で問題を抱えている方など、どうぞお気軽にお越しください。

9月21日(金)まで
にお申込ください。

第3回 図書館活用講座開催！

今回は、ブックコートフィルムのかけかたについてです。お気に入りの本にブックコートをかけてみませんか？詳しくはイベント欄をご覧ください。

とくしゅう
【特集】

ぐっすり睡眠

<特集紹介> 「子どもたちに読んでほしい本」 児童福祉文化財
厚生労働省の社会保障審議会で、優れた児童福祉文化財として推薦された本を特集しています。カウンター前の棚にありますので、ぜひご覧ください。
【特集期間：9月8日～10月30日】

ぐっすり睡眠

9月に入ったとはいえ、まだまだ残暑が続く毎日。みなさんはぐっすり眠れていますか？

本来は人間が生きる上で欠かせない睡眠時間。しかし、睡眠を犠牲にしても仕事や勉強などをする人が増え、現代人にとっての睡眠スタイルは非常に複雑化し、不規則になっています。ある程度の睡眠不足なら、気力で乗り越えられてしまうため、あまりにも軽視しすぎてしまうのもあるでしょう。

自分の睡眠の質はわかりにくいもの。寝ても疲れがとれない、スッキリしないと思う方は、一度睡眠を見直してみると良いかもしれませんね。

★★ 本を紹介

一般書・ユース ●こんいろ・みずいろのラベル●

＜ 睡眠・睡眠障害 ＞

『不眠症・睡眠障害がみるみるよくなる 100 のコツ』／498.3 ヲ

『睡眠とメンタルヘルス』／493.7 ヲ

『好きになる睡眠医学』／493.7 ヲ

『最強の睡眠法』／498.3 ヲ

『睡眠障害』／493.7 ヲ

『睡眠障害を治す本』／493.7 ヲ

＜ 睡眠時無呼吸症候群 ＞

『「いびき」はからだの「赤信号」』／496.8 ヲ

『睡眠時無呼吸症候群がわかる本』／493.3 ヲ

『睡眠時無呼吸症候群』／493.3 ヲ

おすすめ本コーナーで特集しています。
ぜひ、本棚まで買ってください。

このほかにも、テーマに関連した本はあります。見つからない場合は、気軽に声をかけてください。スタッフが本を探してお手伝いをします。

～ 予約のご案内 ～

貸出中の場合は、予約ができます。お申込は、図書館カウンター・館内検索機・インターネット(携帯からも可)から受付しております。どうぞご利用ください。

ただし、館内検索機およびインターネットから予約する場合には、パスワードが必要です。パスワードの初期設定においては、図書館カウンターでの受付となります。

★★ 雑誌記事の紹介

雑誌にもいろいろな記事が載っています。関連する雑誌記事をピックアップしてみました。ぜひ、ご覧ください。

関連記事

『Tarzan』2011年12月1日号・・・Q&Aでカラダも心もリラックス！快適「睡眠&入浴」講座

『暮しと健康』2011年5月号・・・良質な睡眠で生活習慣病を予防改善しよう！

『PHPIほんとうの時代Life+』2011年3月号・・・すっきり眠って免疫力を上げる病気を防ぐ「睡眠力」講座

『FRaU』2010年12月号・・・リゾートよりも心地よい“快深睡眠”のために33

『オレンジページ』2010年4月2日号・・・ぐっすり眠って、すっきり起きたい！お悩み解決！睡眠クリニック

バックナンバーは、カウンターでお問い合わせください。

☆☆ インターネットで調べる

インターネットにもたくさんの情報じょうほうがあります。キーワードにゆうりやくを入力して検索けんさくすると、いろいろな情報じょうほうが出てきます。

日本睡眠学会

<http://jssr.jp/>

茨城県立健康プラザ：いばらき睡眠プログラム

http://www.hsc-i.jp/05_chousa/suimin_program.htm

☆☆ 視聴覚資料 (CD・DVD・ビデオ)

リラックスできるヒーリング音楽おんがくやオルゴール、ハーブの音色ねいろなどを集めてみました。

『オルゴール・セレクション シブリ in オルゴール』/C28 シ

『赤ちゃんへ、ミッフィーからのプレゼント クリスマス・オルゴール』/C28 アカ

『ウクレレシブリの森』/C28 ウク

『ヒット曲で綴るピアノBGM』/C28 ヒツ

『ディズニー・ハンドベル・ファンタジー』/C53 ティ

『ETERNITY 癒しのベスト』/C28 ミヤ

『リラクシング・ベスト・ハーブ』/C15 リラ

『クリスタル・ハーブ』/C15 マツ

★★ リラックス効果

音楽おんがくもそうですが、ほかにもリラックス効果こうかのあるものはいろいろあります。ここで、一部いちぶをご紹介します。自分に合ったリラックス方法ほうほうを見つけてくださいね。

アロマセラピー

『佐々木薫のアロマ生活』／499.8 卅

『ぴったりの香りを選ぶアロマセラピーガイド』／499.8 ヴ

『心と体をケアするアロマセラピー』／499.8 ミ

ハーブ

『いちばんわかりやすいハーブティー大事典』／617.6 仔

『ポタニカルズ式ハーブティーPerfect Book』／617.6 枳

『香りを楽しむやさしいハーブの育て方 145 種』／617.6 加

★★ 寝ている間に見る夢

夢ゆめはどうして見るみのでしょうか？ 怖い夢こわ ゆめ、楽しい夢たの ゆめ、不思議な夢ふ し ぎ ゆめ…。気になる夢きを見たときは、調べてしらみてはどうでしょうか？ 何かヒントなにが見つかるみかもしれませんよ。

『こわいほどよく当たる夢占い事典』／148.9 卍

『夢占い』／Y148.9 ミ

❀ 9月の図書館イベント ❀

◎図書館川柳

としょかん ほん かん せんりゅう だいほしゅう ゆうしゅうさくひん いたことしょかん せんりゅう
図書館や本に関する川柳を大募集します！優秀作品は、「潮来図書館 川柳
しおり」に載りますよ。さらに、きん ぎん どうしょう金・銀・銅賞には、ぜんこくきょうつうとしよ全国共通図書カードなどをプ
レゼント！！ちい こ おとな小さい子から大人まで、あうほ まみなさんのご応募お待ちしております。

募集期間:7月20日(金)～9月16日(日)

申込方法:応募用紙に必要事項を書いて、学校の先生か図書館スタッフに渡
してください。

発表:10月中旬ごろ(予定)

◎図書館活用講座 第3回

こんがい今回は、ブックコートフィルムのかけかたです。じぶん ほん自分の本にブックコートをかけて
みませんか？

日にち:9月23日(日)

時間:午後2時～午後4時

場所:潮来市立図書館 2階 第1集会室

募集対象:中学生～大人

募集人数:20名程度

参加費:1人300円(材料代)

持ち物:ハサミ、定規(30cm程度)、カッター、私物の本 2冊程度(大型本・紙
芝居・和本以外で表紙カバーのついているもの)

申込方法:図書館カウンター・電話・FAX(※メール不可)

※9月21日(金)までにお申込ください。

参加無料

◎起業・経営相談会

起業や経営、ビジネスプランについて専門家(中小企業診断士)に相談できるチャンスです！ 起業を考えている方、企業の経営者の方、ビジネス上で問題を抱えている方など、どうぞお気軽にお越しください。

日にち:9月23日(日)

時間:①10:00～11:00 ②11:10～12:10 ③13:30～14:30

④14:40～15:40 ⑤15:50～16:50

【1組につき1日1時間枠で受け付けます。】

参加無料

場所:潮来市立図書館 2階 第1集会室

参加対象:起業、創業を目指している方

中小企業、NPOなどの経営者、個人事業主及び担当者、
従事者 など

申込方法:無料相談会申込書に必要事項をご記入の上、図書館カウンターへ
直接お持ちいただくか、FAXにてお申込ください。

電話でのお申込みも受け付けております。(メール不可)

※詳細は、チラシまたは図書館ホームページをご覧ください。

◎就職支援センター 出張相談

鹿行地区就職支援センターの方による出張相談を開催します。受付は不要です。予約も受け付けておりますので、ご利用ください。

日にち:9月26日(水)

相談無料

時間:午前10時～午後3時 (※12:00～13:00を除く)

【予約なしの場合、時間帯によってはお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。】

場所:潮来市立図書館 2階 第1集会室

お問い合わせ:鹿行地区就職支援センター 0291-34-2061・0291-33-5267

※毎月第4水曜日に開催予定です。詳しい日程は、チラシをご覧ください。

