

2026年秋号

図書館だより

●問合せ先 すこやかセンター内図書館



終戦の2年後の1947年、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と決意を一つに開催された読書週間。そんな読書週間も今年で80回目です。今年の標語は「静かだけど、冒険中。」です。

図書館では夢中になれる1冊が、きっと皆さんとの出会いを待っています。1人でも楽しめて、誰かと話題を共有できるのが読書。“読書の秋”のこの機会に、図書館へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

図書館からのお知らせ

《ボランティア向け絵本講座のご案内》

「子どもの育ちを支える絵本～未来に生きる子どもたちへの贈りもの～」と題して、絵本講座を開催します。“子どもの育ちを支える絵本”とはどのようなものなのか、年齢や発達段階ごとの定番絵本を紹介します。また、グループに分かれて絵本を読み、感想を言い合い、新たな気づきを得ると共に、絵本への理解を深め合います。

日 時：10月25日(日) 午前10時～正午	講 師：水野 美香 氏
場 所：すこやかセンター2階 保健指導室(図書館の隣の部屋)	(名古屋ストーリーテリングの会 まほうのおなべ会員)
対 象：子どもに絵本を読んであげたい親、 読み聞かせボランティア、読み聞 かせに興味のある一般の方	参 加 費：無料
※子どもの年齢は何歳でも構いません	申込方法：図書館に配架されるチラシ下部の 申込書をご提出ください。電話申 込不可。
が、参加できるのは親御様のみです。	申込期限：10月18日(日)

これからのおはなし会

☆おはなしぷくぷく☆(乳幼児向け)

日にち：10月6日(火)、11月10日(火)、12月1日(火)

時 間：各回とも午前10時30分～

☆コアラのおはなし☆(幼児・小学生向け)

日にち：10月3日(土)、11月7日(土)、12月12日(土)

時 間：各回とも午前10時30分～

☆としょかんおじさんのおはなし☆(乳幼児向け) ※おりがみ教室は各回とも午前9時30分～

日にち：10月17日(土)・18日(日)、11月21日(土)、12月19日(土)

時 間：各回とも午前10時30分～

☆こんにちは赤ちゃん&ブックスタート☆(乳児向け) ※ブックスタートは対象者のみ

日にち：10月20日(火)、12月15日(火)

時 間：各回とも午後2時～

※事業は状況により延期・中止となる場合がございますので、図書館ホームページ等をご確認ください。



図書館だより

この本大好き！いきいき 図書館コーナー

100歳アイ

伊勢屋 貴史／著 ダイヤモンド社／出版者

目がよくても悪くても、すべての人に必ず訪れる老眼。30歳代から「かくれ老眼」が始まる人もいるそうですが、現代では10代の子どもたちですら、「スマホ老眼」に悩まされているそうです。

本書では、老眼になるメカニズムから、老眼の症状を改善に導く12のトレーニング法まで、人生100年時代を楽しく生きるための老眼への向き合い方を紹介しています。



図書館員が選んだ おすすめの本

平成8年にすこやかセンターができてから、今年で30年です。すこやかセンターは、日本一の健康長寿を目指すことを掲げて設置されました。日々の暮らしを健康で過ごすために改めて読んでいただきたい「食・運動・睡眠」の本を集めました。

動ける体を作る鉄とたんぱく質の「老けない」ごはん

NHK「あしたが変わるトリセツショー」制作班／著 主婦と生活社／出版者

本書は、NHKの番組「あしたが変わるトリセツショー」から誕生しました。動ける体のためのたんぱく質と鉄のしくみや、動ける体を作るたんぱく質と鉄のレシピをさまざまな食材ごとに掲載しています。他にも、缶詰で簡単に作れるレシピも掲載されていますので、読んでみて、作ってみませんか。



体力おばけへの道

澤木 一貴／著 國本 充洋／監修 KADOKAWA／出版者

体力を大きく落とす真犯人とは？年齢が上がることでそのものではなく、「動かなくなること」「運動しなくなること」なのです。運動を無理なく続けるコツは「習慣化の技術」を活用することです。

本書では「イージーHIIT」としてエクササイズを実践できます。ぜひ挑戦してみてください。超ハードモード編も所蔵しています。

今さら聞けない睡眠の超基本

柳沢 正史／監修 朝日新聞出版／出版者

睡眠のための時間は、毎晩きちんと支払うべき「住宅ローン」だと思ってください。なぜならば、睡眠不足が続くと、集中力やモチベーションの低下、感情のコントロールができなくなったり、さらにはメタボリックシンドロームや、中高年では、認知症やがんなど、あらゆる病気のリスクが上昇するからです。

睡眠って何？から、睡眠の質を高める方法まで、この1冊でわかります。

