

# 図書館だより

2024年 夏号 地域バージョン

## チャレンジしたくなる本 もっと知りたくなる本

※紹介文は、出版社またはTRCの内容紹介より転載



【読書マラソン】  
7月26日(金)～10月26日(土)  
対象:中学生以下  
◎『自分』のカードで借りた本1冊につき  
スタンプが1つ押せます。

およぐ  
なかの ひろたか//さく  
福音館書店/出版



水に顔を付ける。息をはく練習。  
水をこわがる子も、読み終わったら  
泳いでみたくなるかも。



ジブリの食卓天空の城ラピュタ  
スタジオジブリ//監修  
主婦の友社//編  
主婦の友社/出版



作品に登場した食べ物や、作品世界からイメージして  
制作したオリジナルレシピを紹介しています。  
どうくつの中でシータとパズーが食べた目玉焼きパンや、  
かいぞくたちがタイガームス号で夢中で食べたシチューなど、  
数々の食のシーンをふりかえりながら、おうちでつくるため  
の調理プロセスをご紹介します。

やりたいことから引ける！  
ジオラマテクニックバイブル  
瀬川 たかし//著  
成美堂出版/出版



ジオラマづくりに必要な道具や基本的な考え方とテクニックについて、  
写真とともにわかりやすく解説。  
それぞれの解説内容に合わせて「基本(キホン)」「テクニック」  
「道具(ドウグ)」という3つのカテゴリーに分けてまとめました。  
ジャンル別に、すぐに使えるテクニックを多数掲載。  
作りたいイメージから作り方が引けるジオラマファン必携の一冊！

私の小さなアクアリウム  
～手作り超ミニ水族館ポトリウム  
田畑 哲生//著  
ブティック社/出版



作ってたのしい、眺めてきれいな  
インテリア『ポトリウム』。  
小さなボトルや容器に水草や魚などを入れ、  
美しいミニアクアリウムを作ろう。  
たまに水を替えるだけで手間いらず！  
超ミニ水族館で癒されよう。



腰痛は、タイプ別ちよこっと運動で治す！  
金岡 恒治//監修  
NHK出版/出版



毎朝の「ちよこっと運動」で、腰痛が起こらない人生を！  
「椎間板タイプ」「椎間関節タイプ」「筋・筋膜タイプ」  
「仙腸関節タイプ」――腰痛は、痛みが発生している場所、  
いわば痛みの「震源地」から、大きく4つのタイプに分けられる。  
まずは自分の腰痛のタイプを知り、どこでもできる「ちよこっと  
運動」で筋肉の正しい使い方を習得し、腰に過度な負担がかからない  
ように体の機能を回復させ、腰痛を根本から改善・予防する。  
本書では、腰痛のタイプを推測するのに役立つセルフテスト、  
タイプ別「ちよこっと運動」、エビデンスに基づいた腰痛対処法、  
日々の腰痛対策術をわかりやすく紹介する。

図解でスッと頭に入る紫式部と源氏物語  
竹内 正彦//監修  
昭文社/出版



世界最古の長編小説ともいわれる『源氏物語』は、  
平安時代の宮廷を舞台に展開される主人公・光源氏と  
女性たちの恋愛模様を描いた物語で、今もなお多くの  
人に愛読される日本文学の古典である。  
だが、全54帖という長編ゆえに最後まで読み通すのは  
大変困難な作品であることでも知られている。  
本書はこの大長編小説『源氏物語』のあらすじと、  
作者・紫式部の人と生涯を図版と地図を豊富に用いながら  
わかりやすく解説した『源氏物語』の入門書である。

7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 【三瓶分館イベント情報】 (カレンダー 工作 ○)

7/26(金)～読書マラソン  
7/27(土) 工作 午前10時～午後4時  
8/24(土) 工作 午前10時～午後4時  
8/7まで 短冊に願い事を書こう♪

【開館時間】  
火～金 午前9時30分～午後6時  
土・日 午前9時30分～午後5時  
【休館日】  
月曜日・祝日・月末整理日(カレンダー□)

お問い合わせ ☎0894-33-2470 (三瓶文化会館内)  
西予市図書交流館 三瓶分館