

## 新刊案内



ちいさなちいさな  
ほしのあかり  
さかい さちえ／作・絵



パパになったぼくへ  
\*すまいるママ\*／作

あなたの夢を叶えもん ----- 高橋宏和  
おたのしみ歳時記 ----- 杉浦さやか  
旅ボン 台湾・高雄編 ----- ボンボヤージュ  
Kawaii★電子工作 ----- 池上恵理

もっと知りたい『怖い絵』展 ----- 中野京子  
ドイツのことば図鑑 ----- 野口真南  
ほんのちょっと当事者 ----- 青山ゆみこ  
まち ----- 小野寺史宜



## 「冷えとり」

冷えには、一年を通して悩まされます。女性に多いと思われがちですが、最近では男性の冷えも増えてきているようです。冷えとり対策をして、ぽかぽかで健康な体をつくりましょう。

石原結實『体を温める、わたしの習慣』。女優の吉田羊さん、料理家の飛田和緒さんらが行っているさまざまな温めの習慣が紹介されています。無理をしない冷えとりをすることで日々楽しく過ごされています。自分に合ったものを取り入れ温かい体を手に入れましょう。

キム・ソヒョン『おしり温活美人』。冷えをため込むと血の流れが悪くなり不調の原因になります。体を温めることで全身のめぐりをよくしましょう。体には温めると効果的な場所が多くありますが、おしりの辺りを温めるのが最も効果的。おしりを温め不調を改善しましょう。

渡邊賀子『冷え症に負けない食べ方』。食事の面からの冷えとりは、この本を参考にしてはいかがですか。「冷えさび」「冷えむくみ」「冷え太り」など、冷えにも色々なタイプがあります。自分がどのタイプかを知りそれぞれの症例に合ったおいしい食事で、冷えに負けない体をつくりましょう。

## 3月の休館日

■休館日

日	月	火	水	木	金	土
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				

開館時間  
火～金曜日  
午前10時～午後7時  
土・日曜日、祝日  
午前10時～午後5時

## お知らせ

- ・2月24日(月・振)設備点検に伴い臨時休館いたします。ご理解、ご協力をお願いします。
- ・3月1日(日) 14時から「ALTによる英語の読み聞かせ」を行います。申し込み不要です。皆様の参加、お待ちしております。