

テーマ
「休息」

4月から始まった新学期、新生活もそろそろ3か月。環境の変化で疲れがたまっている人もいると思います。そんなときは無理せず休みましょう。家でゆっくり過ごしたり、友だちと出かけたりして息抜きしてくださいね。

『休息の科学』
クラウディア・ハモンド
(TAC株式会社出版事業部)

休んでいるはずなのに気が休まらない、疲れがとれない。そんな経験はありませんか。この本はさまざまな休息を科学的に解説しています。自分に合った休日の過ごし方を探してみませんか。

『10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法』
井上 祐紀 (KADOKAWA)

思春期は誰もが経験します。人間関係や自分の体に悩むのは、心と体が大人になろうとしているからです。決して不安になる必要はありません。困ったときは我慢せず、信頼できる人に勇気を出して相談してくださいね。

『からだおたすけ食べ物事典』
牧野 直子 坂井 建雄
(KADOKAWA)

夏バテのとき、疲れたとき、身長を伸ばしたいとき、なにを食べたら良いんだろう…。そんなときにこの本はいかがですか。食べ物の秘密を知れば、食事がもっと楽しくなるかもしれません。



静謐せいひつの中の読書だけでなく、時には温かくにぎやかな雰囲気図書館で楽しい時間を過ごしてみたいかがですか。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。
※「子ども司書講座」の詳細を18ページに掲載しています。ぜひご覧ください。



読書にまつわる〇〇〇

「図書館で楽しむ週末」



―― 土岐市図書館 ☎55-1253 ―――

7月の休館日

7日(月)、14日(月)、
25日(金)、28日(月)
※変更があった場合は、図書館HPやX(旧Twitter)でお知らせします。

開館時間
▶火～金曜日
10:00～19:00
▶土・日曜日、祝日
10:00～17:00

移動図書館 7月のスケジュール

▷鶴里・曾木公民館 10日(木)、24日(木)、26日(土)
▷駄知公民館 9日(水)、23日(水)、26日(土)
▷妻木公民館・ウエルフェア土岐 3日(木)、17日(木)、19日(土)、31日(木)
▷肥田・泉西公民館・教育支援センター 2日(水)、16日(水)、30日(水)
※下石・泉公民館の夏季の巡回は休止します。
※猛暑日は巡回を中止します。
詳しくは市ホームページをご覧ください。 HP1009204

