

## 「プチ図書館ボランティア」募集

ボランティア活動の第一歩として、図書館の仕事をお手伝いしていただける方を募集します。  
家族や友達同士での参加も大歓迎です。

内容：学校から返却された本の拭き作業

日時：2025年3月22日（土） 午前10時30分から正午まで

場所：中央図書館 視聴覚室

定員：30人程度（当日受付）

※床に座って作業しますので、座布団などをご持参ください。

## 健康習慣に役立つ本



### 最新健康診断と検査がすべてわかる本

492 サ 一般

矢富裕、野田光彦/編集 時事通信社/出版

健康診断や人間ドックで受ける検査だけでなく、からだの不調で病院や診療所を受診した際に受ける検査を取り上げ、検査の内容・基準値・結果の受け止め方などを簡潔に解説。



### 健康寿命をのばす足のケアと正しい歩き方

498.3 ケ 一般

山岸茂則、菱沼真弓/監修 成美堂出版/出版

元気に歩ける足を作って健康寿命をのばそう！足の痛みの原因・ケア、靴選び・履き方、簡単トレーニング、正しい立ち方・歩き方、散歩の効果などを紹介。足腰を強くする簡単料理レシピも収録する。



### 10歳からの学校では教えてくれない健康とからだ

Y498 ジ 青少年

野口 緑/監修 池田書店/出版

一人で悩まないために。一生役に立つ52の知識。スーパー保健師がこころとからだの悩みに答えます。



### 「毎日疲れない」にいいこと超大全

498.3 マ 一般

工藤 孝文/監修 宝島社/出版

“寝だめ”よりも決まった時間に起きる、脳を“だます”クセで心が軽くなる、ストレスの原因になる“我慢”をやめる…。しつこい疲れがスーッと消える&疲れにくい体をつくる健康習慣を紹介する。

# 3月の予定

\*行事や予定は予告なく休止・変更となることがあります。

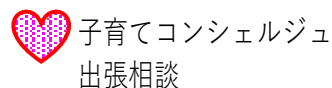


催しものカレンダー

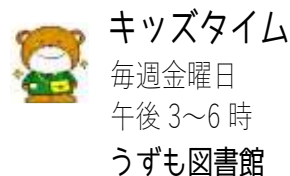
日	月	火	水	木	金	土
						1 
2	3 休館	4	5 休館	6 	7 	8
9	10 休館	11	12	13 	14 矢田部(公)	15 
16	17 休館	18	19 矢田部(公)	20 	21 	22
23 	24 休館	25	26	27 	28 	29
30	31 休館					



毎週木曜日  
午前10～12時  
中央図書館



〈中央図書館〉赤ちゃんタイムの時間中。原則第1、3木曜日。  
〈矢田部公民館〉原則第3水曜



毎週金曜日  
午後3～6時  
うずも図書館



## 子ども映画会 中央図書館

第1・3土曜日 午後2時30分から

3/1 特選世界の名作童話 4 (60分)

おやゆび姫 ほか

3/15 ふしぎ駄菓子屋銭天堂⑨ (45分)

熱帯焼き ほか



## おはなし会

「3」のつくおはなし

中央図書館・毎月第1金曜日

3/7 午後4時から

矢田部公民館図書室・毎月第2金曜日

3/14 午後4時から



## 一般映画会

中央図書館

3/23(日) 午後2時30分から

とげ 棘の中にある奇跡 笠間の栗の木下家

森田 剛行/脚本 植田 尚/監督 (80分)

アクションオンフィルムフェスティバルにおいて、「ベストキャスト賞」、「ベスト作品賞」を受賞。

茨城県笠間市の栗農園が舞台。売れない女優の有香は、毎年栗の収穫を手伝うアルバイトをしているが・・・。



## らっこちゃんタイム

～おはなし会～

中央図書館・毎月第1金曜日 午前11時から

3/7 予約制 ☎0299-92-3746

矢田部公民館図書室・毎月第3水曜日 午前11時から

3/19 予約制 ☎0479-48-3311

## 開館時間

中央図書館	火・水	午前10時～午後6時
	木・金	午前10時～午後7時
	土・日	午前10時～午後6時
うずも図書館		午前10時～午後6時

はさき生涯学習センター図書室	午前10時～午後5時
若松公民館図書室	午前10時～午後5時
矢田部公民館図書室	午前9時～午後5時
神之池ブックステーション	午前9時～午後5時 (中央公民館事務室扱い)