

～お母さんも、図書館へ!～

子育て真っ最中のお母さん。子どもは愛しいけど、忙しい！ 子育て中も変わらず図書館を利用されている方もおられるかと思いますが、「小さい子どもがいると、足が遠く図書館…」なんて方もおられるのではないのでしょうか。今回は“子育て中のお母さんのための本”を特集します。パパもご一読を。

フシママさんも、 2人目3人目…ママさんも。

赤ちゃんがお腹にいる、そのときだけの大切な時期。
初めてママさんも、出産経験のあるママさんも。
・・・こんな本があります。

「妊娠・出産ガイド」

主に「暮らしのコーナー」
“育児”や“家庭医学”

「ベビーギフト100」

「女の子の幸せ名前事典／男の子の幸せ名前事典」

「ママと赤ちゃんのための体重コントロール栄養食」

「ママのための帝王切開の本」

「お産の前から知っておきたい基本の産後ケア6カ月」

「赤ちゃん・子どものお祝いごとと季節のイベント」など

「産後、つらくなったら読む本」

赤ちゃん誕生は嬉しいけど、実は大変！な“産後ママライフ”。ブルーになりがちなママの気持ちに寄り添ってくれる本です！

心と体を整える産後ケアで、気持ちがラクになるといいですね。

子育て本、いろいろ！

やっぱり、育児や子育てに関する本は、読みたいもの。子どものために手に取って、自分自身も気持ちが軽くなることがあります。

悩んでいる時に、そっと背中を押してくれる
ひと言を見つけることができるかも知れません。

ここにも
ちょっと
あります。

367.3
“家族関係”

「母の作法」辰巳渚

母親が、親として、ひとりの女として、生き生きと魅力的に生きられるように、また、子育てが終わった後も、充実した人生が送れるようにとの願いを込めて書かれています。

379.9 “家庭教育”

「女の子の育て方」 田島啓子・田島信元

「お母さんのための「男の子」の育て方」
高濱正伸

「尾木ママの「叱らない」子育て論」
尾木直樹 など

599.*
“育児”

<暮らしのコーナーにあります>

「育育児典 <病気編・暮らし編>」

「短期速効おむつはずれ」

「赤ちゃんが大好きな絵本」

「平野レミのあかちゃんといっしょごはん」

「赤ちゃん和妈妈のベビーサイン」 など

※数字は、本の背ラベルの番号です。

知っていますか!? 図書館のサービス!

図書館バスのご利用

移動図書館車「あおぞら号・バーバパパ」で、町内23地区を巡回しています。

バスでも資料を借りることができ、図書館で借りた資料を返すこともできます。(同様にバスで借りた資料は図書館でも返せます。)

ご希望の資料を持って行くこともできるので、小さい子どもさんがいると、助かりますよね!

インターネットサービス

最近利用も増えてきた「インターネットサービス」。図書館のHPから、資料検索したり、貸出中の資料を予約したりできる便利なサービスです(予約は精華町在住・在勤学の方のみ)。本が用意できた時の連絡はメールでもOK!

お母さん方にも、きっと役立つはずですよ!

図書館からのお知らせや行事のチェック等にもご活用下さい。

HPアドレス <http://www.town.seika.kyoto.jp/library/>

パパも子育てに参加を♪

「パパがつくる産前産後の おいしいごはん」

料理を作るのは難しくても、
パパにママと赤ちゃんのための
栄養と料理の基礎知識を知って
もらうだけでも第一歩。
「妻の手助けを何かしたい」と
思っているパパ、必見です！

「新しいパパの働き方」

この本では、「仕事にも育児にも
精一杯全力で取り組む生き方」を
“育キャリ”と呼んでいます。
「仕事と家庭の両立」を目指す
パパのためのガイドブックです。

「忙しいパパのための子育てハッピーアドバイス」や
「なんちゃって育児休暇でパパ修行」など、イクメン
のための本も増えてきています！

お母さんも自分を大切に。

子育て期は、家事や育児に追われて、自分のことは二の次・・・
となりがちですが、お母さんもどうか自分を大切にしてください。
“美容”に関する本もどうぞ！全部を読めなくても、ちょっと
実行しただけで、自分が変わった気分になれるはずですよ。

「頭皮ケアで始める美髪バイブル」

「保湿とUVケアだけが美肌を作る」

「黒崎えり子の大人かわいいジェルネイル BOOK」

「美容鍼灸師が教える5歳若返る顔ツボ1分マッサージ」など

主に <暮らしのコーナー>
595.*“美容”

図書館の“お子さん&保護者向け”取り組み

◎ブックスタート

9～10か月児健診に合わせて保健センターに出向き、絵本の大切さをお伝えしています。

◎おひざにだっこ ちいちゃい ちいちゃい おはなし会（図書館「おはなしのへや」にて）

毎月第1水曜日（休館日のときは第2水曜日） 午前10時30分から10時50分
絵本を読んだり手遊びをしたりします。ぜひ親子でご参加下さい。[乳幼児向け]

◎おはなし会（図書館「おはなしのへや」にて）

毎週土曜日 午前10時30分から11時00分
紙芝居や絵本などを読みます。[幼児・児童向け（1人でおはなしをきけるくらい）]

おはなし会で「スタンプカード」を
配っています（^-^）

◎図書館の行事もチェックして下さい！

毎年、春の「こどもの読書週間」に合わせて行事を行っており、近年は「おはなし会スペシャル」や託児付きの
「子どもと本の講座」を開催しました。「親子手作り教室」等も興味のある方、ご参加お待ちしております。

図書館には、他にも、小説をはじめ様々なジャンルの本、雑誌や視聴覚資料などたくさんの資料が
あります。皆さまのご利用をお待ちしています。どうかお母さん方が、肩の力を抜いて、楽しく子育て
をしていただけますように。
— 図書館職員一同 —

癒しの本を・・・

「とにかく疲れた～！」…時には、ぜひ癒しを。
可愛い写真集はいかがですか（^-^）

「ことばはいらない」

兄弟のように育ったマルと
一茶くんの毎日が綴られた、
ホントに優しい写真集です。

「ぼくのともだち」もあります。

人気です！！

「ママはテンパリスト」全4巻

爆笑必至の育児漫画です！

初めての育児にテンパりまくり
ながらも、子育てに奮闘する作者と、
息子「ごっちゃん」との、怒涛の毎日
が描かれています。

西原理恵子・著「毎日かあさん」シリーズも、子育ての
日々が綴られていて、笑いあり、時にほろっとしますよ。

「温ペットボトル 経絡マッサージ」

“ストレス”や“肩こり”、
“美脚”に“小顔”、産後
気になる“バスタアップ”も。
ペットボトルにお湯を入れて、簡単にできるマッサージ
がたくさん紹介されています。

「子育てをラクにする魔法のツボ」という
珍しい“子どものツボ”の本もあります。



©2001 AT, All rights