



	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	29日(木)
外科	小林記念病院 (新川町) ☎(41)0004 9時~12時、 13時~17時	小林クリニック (立山町) ☎(43)0388 9時~12時、 13時30分~17時	長田医院 (源氏町) ☎(42)1200 9時~17時	堀尾医院 (新川町) ☎(48)0633 9時~17時	碧南整形外科 (緑町) ☎(43)5800 9時~12時、 13時~17時
内科	休日診療所 (保健センター) ☎(48)4141 9時~12時、13時30分~17時				
歯科	休日歯科診療所 (前浜町 4-22) ☎(46)3700 9時~12時				
その他	耳鼻咽喉科 奥田医院 (若宮町) ☎(41)1025 9時~12時、 14時30分~17時	眼科 オオノ眼科クリニック (野田町) ☎(46)3733 9時~12時、 13時30分~17時	耳鼻咽喉科 ふじうらクリニック (二本木町) ☎(43)4567 9時~12時、 13時30分~17時	眼科 田中眼科 (伏見町) ☎(43)5331 9時~12時、 13時30分~17時	

- ・17時以降の夜間に、急病でお困りのときの病院案内は救急医療情報センター ☎(36)1133
- ・休日在宅医の変更がある場合もあります。お出かけの前に医療機関へ問い合わせてください。



きて  
みて

# 図書館

今月の  
3冊



問

図書館本館 ☎(41)0894  
中部分館 ☎(41)1980  
南部分館 ☎(42)8211

## 脳の疲れをリセットするここヨガ

綿本 彰 / 著  
新星出版社



疲れを感じたり、イライラしたり、落ち込んでしまうのは、脳が疲れているから。そんな時、簡単なヨガのポーズをとって、脳と心をリラックスさせてみませんか？

脳の仕事は考えたり、判断をすること。でも、働かせ続けていると、休み方を忘れてしまい、寝ている間も脳が働き続けて疲れがとれない状態になってしまうそうです。脳の疲れをとるには、脳の興味を考えると、そこから一旦引き離し、「今この瞬間」を感じさせることが有効とのこと。

この本では、ヨガのポーズをとって筋肉の緊張や、体がゆるんでいく感覚を感じることで、脳をリラックスさせる方法を紹介しています。楽しいイラストや漫画を交えて、「落ち込み解消」などの効き目別に、ヨガのいろいろなポーズが紹介されています。良さそうなポーズを試してみてください。

## おじいちゃんとの最後の旅

ウルフ・スタルク / 作  
キティ・クローザー / 絵  
菱木晃子 / 訳  
徳間書店



ウルフの大好きなおじいちゃんは、今病院に入院しています。がんこで怒りっぽくて口が悪いので、息子であるパパはお見舞いにも行きたがりません。亡くなったおばあちゃんと暮らしていた島の家へ、死ぬ前にもう一度行きたいというおじいちゃん。ウルフとおじいちゃんは、パパやママには内緒で病院を抜け出し、フェリーに乗って島の家へ向かいます…。

スウェーデンを代表する児童文学作家ウルフ・スタルクが、自身の大好きだったおじいちゃんとの思い出を織り込んだこの物語は、スタルク最後の作品となりました。

小学校中学年くらいから大人まで楽しめる、切なくも心あたたまる家族の物語です。



## 舟をつくる

関野吉晴 / 監修・写真  
前田次郎 / 文  
徳間書店



タイトルから、舟を作る工程を追った本なのだろうと想像すると、想像以上の工程にきっと驚くでしょう。この本は、まずは木を切るための工具をつくるために「海で砂鉄を集める」ところからはじまります。50人程で3日がかりで集めた砂鉄を「たたら製鉄」で鋼を作り、鋼を鍛えて工具を作り、木を切り倒す…。もちろん、舟に必要な縄や帆も一から作ります。はるか昔に日本列島にやってきた人たちが使っていた舟と同じものを再現するためです。

舟の再現に取り組んだのは、1993年から2002年にかけて人類発祥の地アフリカから祖先の足取りを辿る旅をした探検家の関野吉晴氏。彼が、武蔵野美術大学の学生と一緒に、自然から採取した材料だけで、一その丸木舟をつくりあげる壮大な写真絵本です。太古に旅してきた先人たちに思いを馳せながら読んでみてください。

毎月第3日曜日は「へきなん子ども読書の日」