

3月のカレンダー②

						
開館時間 9:30 - 19:00						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	
			0歳おはなし会			
4	5	6	7	8	9	10
おはなし会			就職相談(津)			おはなし会
11	12	13	14	15	16	17
				0歳おはなし会		映画上映会
18	19	20	21	22	23	24
映画上映会			リトミック	休館日		おはなし会
25	26	27	28	29	30	31
ビジネス支援			就職相談(図)			

グローパー

いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」

4つの広場をめざして
 知能のひろば 情報のひろば
 文化のひろば 地域のひろば

ITAKO Book Forum

●2018年3月号 Vol.142●

編集・発行 / 潮来市立図書館 発行日 / 2018年3月1日 Address / 〒311-2436 茨城県潮来市牛堀 289
 TEL / 0299-80-3311 FAX / 0299-64-5880 Mail / lib@itako.ed.jp
 WEB(PC) / https://lib.itako.ed.jp/ WEB(携帯) / https://lib.itako.ed.jp/i/home.html

3月のテーマ

花粉症



きびしい寒さも緩み、過ごしやすい春の到来、と喜んでばかりもいられないのが花粉症の方。アレルギーのつらい症状を思い浮かべると、せつかくの春も憂鬱な気分になってしまいそう。あたたかい気温とともに多くなる花粉。早めの対策で少しでも楽に乗りきりたいですね。

知られざる後鼻漏

呉孟達 著 脳冬含メディアコンサルティング 496.7円

従来の医学的見地に立脚した上で、著者が日頃の後鼻漏治療の中で蓄積した知識・ノウハウを整理してまとめあげた系統的な解説書。病態分析から、原因疾患の鑑別、実際の治療・対処法まで網羅して詳しく、リアルに記す。

アレルギー医療革命

NHKスペシャル取材班 著 文藝春秋 493.1円

根本的な治療は不可能だと言われてきたアレルギー。いま、「テラゲ」と呼ばれる免疫細胞が、アレルギーを根本的に治す治療の鍵として注目されている。世界中の最新研究を丹念に取材し、予防と完治に向けた情報を紹介する。

映画上映会

大きな画面で映画を見てみませんか？

3/17(土) 子ども向け
「マリンアドベンチャー せんすいかんウーリー 1」
 ゲーリー・ハースト/演出

3/18(日) 大人向け
「ワン チャンス」
 デヴィッド・フランケル/監督

時間：13:30～
 場所：2階 視聴覚室
 費用：無料 事前申込：不要



えいごリトミック

英語と音楽におもいきり触れて笑顔あふれる親子の時間をたのしみませんか？
 英語が苦手な方でも大丈夫ですよ！

① 10:30-11:00 えいごリトミック
 …… 1歳半～3歳児向け

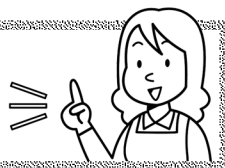
② 11:30-12:00 英語絵本よみかかせ
 …… 赤ちゃん～4歳児向け

時間：3/21(水・祝)
 場所：2階 第2集会室
 費用：無料 事前申込：必要



<編集後記>

3月3日は上巳(じょうし)の節句、雛まつりですね。今年も図書館では七段飾りを展示しています。豪華絢爛な雛人形に調度品、目にも鮮やかな緋毛氈は、暖かい春の訪れを感じさせてくれますね！(3日まで)



花粉症

花粉症・アレルギーを自分で治す 70の知恵

水嶋丈雄 著 主婦の友社 493.131

花粉症やぜんそく・アトピーなど、アレルギー症状を自力で撃退するための食べ物・飲み物・薬・花粉・手作りに対するなどの知恵を紹介する。
「腸の健康をつくる」「免疫力を高める5つのコツ」などのコラムも充実。

お母さんのアレルギー診療と 子どもの発症予防

今井孝成 著 南山堂 493.117

アレルギーの症状は様々。妊娠期の治療方法や子どもの発症予防にも関心をもつ患者からの相談に適切に対応するため、幅広い臨床家に向けて実用的な知識をエビデンスベースにまとめなおさる一冊。

病気を遠ざける！ 1日1回日光浴

斎藤耀三 著 講談社 491.441

日ごろ積極的に日光浴をする人や低緯度で暮らす人は、血中のビタミンD濃度が高く、がん、高血圧、糖尿病、認知症発症率が低い。最新のビタミンD研究のエビデンスをもとに、日常生活で効果的にビタミンDを摂取する方法を伝授する。

図解がまんできない！ 皮膚のかゆみを解消する 正しい知識とスキンケア

小林美咲 監修 日東書院本社 494.871

かゆみは皮膚の危険信号。皮膚のかゆみを起こす疾患とその治療法を紹介。かゆみの謎とそのメカニズム、かゆみを伴う皮膚疾患、皮膚を守る正しいスキンケアなどをわかりやすく解説する。

クスリいらずで 鼻はスカッとよくなる！

大久保公裕 著 扶桑社 496.711

厚生労働省の調査によれば、日本の人口の約40%が「アレルギー性鼻炎」にかかっている。そこで、薬に頼らない「鼻うがい」「鼻呼吸」などの効果的で正しいセルフケア、鼻の不調を治す方法、鼻の健康情報などを紹介する。

子どもの花粉症・ アレルギー性鼻炎を治す本

永倉仁史 著 講談社 493.111

花粉症は自然治癒が望めず、放っておいても治らない。花粉症・アレルギー性鼻炎の基礎知識や、年代別の対応法、根本から治す「舌下免疫療法」などを、わかりやすく図解。合併しやすいアレルギー疾患や鼻の病気も紹介する。

世界に 「かゆい」がなくなる日

津留見裕子 著 世界文化社 754.11

ドライスキン、アトピー性皮膚炎、虫刺され…「かゆい」なんていらぬ感覚？「かゆみ」を感じなくなって困ることはあるか？かゆみの基礎知識をやさしく解説。皮膚の構造、治療法、最先端の研究までを取り上げる。

この他にも
たくさん
の関連書籍を
集めました。
貸出中の
ときは
予約することが
できます。

詳しくは図書館の
スタッフに
お尋ねください。



3月のカレンダー ①

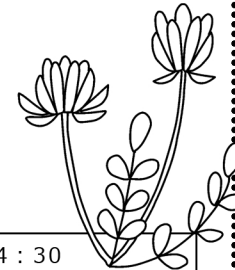


おはなし会

＜毎月第1日曜日と第2・4土曜日に開催＞

3歳～小学生むけのおはなし会です。
たのしいお話とカードを用意しています。

- 3/ 4(日) はるのおはなし
- 3/10(土) はなのおはなし
- 3/24(土) かぞくのおはなし



時間：14：00～14：30
場所：2階 おはなしの部屋
費用：無料 事前申込：不要

0～3歳のおはなし会

＜図書館：毎月第1・3木曜日に開催＞
＜公民館：毎月第4水曜日に開催＞

子育て広場の時間に、
小さい子向けのおはなし会を行います。
月に1度、中央公民館でも開催しています。

- 3/ 1(木) 図書館 第2集会室
- 3/15(木) 図書館 第2集会室

※ 3/28(水)の子育て広場はお休みです。

時間：11：30～12：00
費用：無料 事前申込：不要

起業・経営ビジネスなんでも相談会

＜毎月第4日曜日に開催＞

起業や経営、ビジネスプランについて、
中小企業診断士に相談できる
チャンスです！
会社設立、事業計画、
経営戦略など
様々な課題に
アドバイス
します。



3/25(日)

時間：10：00～16：50
場所：2階 第1集会室 費用：無料
事前申込：必要(空きがあれば当日でも可)

就職支援センター 出張相談

＜公民館：毎月第1水曜日に開催＞
＜図書館：毎月第4水曜日に開催＞

ジョブカフェろっこうの出張相談会です。
月に1度、津知公民館でも開催しています。

3/ 7(水)
津知公民館

3/28(水)
図書館 第1集会室

時間：10：00～15：00
費用：無料 事前申込：不要



3月の特集棚



今月の本棚①	花粉症	おすすめの本①	NHK大河ドラマ 西郷どん
今月の本棚②	犬	おすすめの本②	映画原作・ドラマ原作
今月の本棚③	折り紙	おすすめの本③	追悼特集
今月の本棚④	-	企画展示①	趣味嗜好の本
今月の本棚⑤	-	企画展示②	みんなの本棚
児童テーマ棚	みんながえらんだ本 (こんな本よんだよ紹介本)		