



# 図書館だより



日置市立図書館ホームページ  
<http://www.hioki-library.jp/>

日置市立図書館

検索



または  
こちらのQRコードからどうぞ ▶

日置市立図書館  
令和4年8月25日

いつも市立図書館をご利用いただきまして、ありがとうございます。

9月1日は「防災の日」です。日ごろの備えで、まずは何をしたら…、悩んだら図書館の本で、ヒントを見付けてみませんか。 読みたい本がありましたら、お気軽に職員へお声かけください。

## 今月のおススメBOOK

### 防災イツモマニュアル

防災イツモプロジェクト／編  
ポプラ社／刊 2020年／発行  
特別なことはしなくても「イツモの暮らし」が「備え」になる、新しい防災マニュアル。水、トイレ、キッチン、応急手当、連絡手段、本当に役立つ防災グッズなど、これからの防災のカギとなる在宅避難のための備えを紹介する。

### 今月の格言

あなたが絶対に知るべき唯一の場所とは、図書館の場所である。



アルベルト  
・アインシュタイン

### 被災したあなたを助ける お金とくらしの話

岡本 正／著 弘文堂／刊  
2020年／発行

自然災害で被害を受けても、絶望せず、前を向いて一步を踏み出すために。「貴重品がなくなった」「支払いができない」といったパートごとに、生活再建への法律や制度を伝える。

### 実践的分散避難と避難所運営 感染症×大規模災害

山村 武彦／著 ぎょうせい／刊  
2020／発行

感染症蔓延時に大規模災害が起こったら…。いのちを守るためにできることは？ 複合災害に備えて知っておきたい避難所運営・避難の方法・避難者のマナー等を分かりやすく解説。

### 《 防災関連図書 》

書名	著者名	出版者名	発行年	所蔵館
歴史のなかの地震・噴火 過去がしめす未来	加納 靖之／ほか	東京大学出版会	2021	中央
シニアのための防災手帖	三平 洵	産業編集センター	2019	中央・東市来・ふきあげ
防災ハンドメイド	辻 直美	KADOKAWA	2021	中央・東市来・ふきあげ
令和・アフターコロナの自治会・町内会運営ガイドブック	水津 陽子	実業之日本社	2020	ふきあげ
災害ボランティア入門	山本 克彦	ミネルヴァ書房	2018	東市来
こどものための防災教室	今泉 マユ子	理論社	2019	中央・ふきあげ



# 新しい本のご紹介

【一般書】日置市内の全ての館で所蔵している場合は[全館]と表記します。

令和4年8月25日発行

書名	著者名	所蔵館
二本の棘 兵庫県警捜査秘録	山下 征士	中央
認知症の人を元気にする言葉かけ・不安にさせる言葉かけ	尾渡 順子	中央・東市来
はじめての自然養蜂 自然巣枠でラクラク、西洋ミツバチも日本ミツバチも飼える!	岩波 金太郎	
花を育ててみたいのですが。 枯らさないコツ、花屋が教えます	花福こざる	中央・ひよし
世の中は奇跡であふれている 前向きになれる確率の話	鳥越 規央	
心とからだ元気になる鉄分レシピ	小田 真規子	中央・ふきあげ
マイクロスパイ・アンサンブル	伊坂 幸太郎	
80歳の壁	和田 秀樹	
頭の“よはく”のつくり方 本当に大切なことに集中するための	鈴木 進介	東市来
介護スタッフのためのコミュニケーション術 困ったご利用者に使える	三田村 薫	
教科書には載っていない維新直後の日本	安藤 優一郎	
くらしがしごと しごとがくらし、土着のフォークロア	早川 ユミ	ひよし
ショートカットキー全事典	インサイトイメージ	
税金で買った本 2	ずいの	
超初級から話せる英語声出しレッスン	西川 倫子	ふきあげ
元女子、現男子。 忘れたい過去もある。けど、それを含めて僕だと気づいた。	木本 奏太	
足の痛み・しびれ・はれ・変形自力でよくなる!名医が教える最新1分体操大全	文響社	
心と体がぐんぐん育つ赤ちゃんのあそび大全	小西 行郎	ふきあげ
仕事に行ってきますプラス 1	季刊『コトノネ』編集部	
爆弾	呉 勝浩	全館
子宝船 きたきた捕物帖 2	宮部 みゆき	

【児童書】日置市内の全ての館で所蔵している場合は[全館]と表記します

書名	著者名	所蔵館
ピンポン!つぎとまります のりものおはなしえほん	さとう めぐみ	中央・東市来
鎌倉時代からの挑戦状! 歴史探偵Kのタイムワープ	一式 まさと	中央・ひよし
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 17	廣嶋 玲子	中央・東市来・ひよし
あげる	はらぺこめがね	中央・ひよし・ふきあげ
青春サプリ。 この一瞬にすべてを、心が元気になる、5つの部活ストーリー	日比野 恭三	東市来
病院図書館の青と空	令丈 ヒロ子	
あっちもこっちもこの世はもれなく	いとう みく	ひよし・ふきあげ
はじめての子どもパン教室 ひとりで焼けたよ!	吉永 麻衣子	ふきあげ
ホンこわ!あなたの後ろの本当は怖い場所	野宮 麻未	
ざんねんないきもの事典 やつぱり おもしろい!進化のふしぎ	今泉 忠明	全館

◇携帯電話から図書館資料の検索や貸出予約をしたり、貸出・予約状況を見ることができます。

◇インターネット(Web)での予約が可能です。インターネット予約をご利用される方は「メールアドレス、パスワード登録・変更」から登録を行ってください。

◆スマートフォンの方 ◆携帯電話の方



\*ご案内\* 大活字本について

大活字本とは、大きな活字で印刷された図書のことを指し、弱視の方や小さい文字が読みにくい方でも読みやすいよう、大きさや行間等を考慮したつくりになっています。日置市4館でも、現在約700冊所蔵していますので、ぜひご利用ください。参照:『最新図書館用語大辞典』p302

# 日置市B&G東市来海洋センター



運動の **秋**

2022.10.2~2022.12.26 開催

## 運動教室参加者募集

新しい教室・リニューアル教室紹介!▽▽▽

ストレッチポールやフォームローラーを使ったレッスンの2教室です(\*-\*)ローラーを買ってはみたものの、いまいち使いこなせない方必見!

Myローラー持参大歓迎!

【筋膜リリースヨガ】 IR:久保知代

日: 15:15~16:15 全6回: 4,100円

ゆったりとした呼吸の中で、フォームローラーを使用しながら、筋肉・筋膜をほぐしコリや体の歪みを整えていくレッスンです。血流促進効果もあり、冷え性やむくみなどの改善にも効果的です。

無料体験会 9月11日(日) 15:15~16:15

定員10名(先着順) 場所:1階 会議室

【全身リラックスエクササイズ】 IR:野上嬉時

月: 10:00~11:00 全6回: 4,100円

~ストレッチポールで肩回り、骨盤を緩めて締める~  
ストレッチポールの特徴・効果!

- ・全身の筋肉を緩めるストレッチ効果
  - ・骨格が整い、姿勢をきれいにする効果
  - ・胸が広がる事で呼吸が深くなる効果
  - ・脳がリラックスし、快眠を促すリラクゼーション効果
- 始める前と後の違いで効果を感じてみてください!



無料体験会 9月12日(月) 10:00~11:00

定員10名(先着順) 場所:1階 会議室

【ZUMBA®【月】】 IR:野上嬉時

月: 11:15~12:15 全6回: 4,100円

ラテン系を中心に世界中の音楽とダンスを組み合わせたエクササイズです。初めての方も気軽に参加できますので、ぜひ一緒にZUMBAの世界を楽しみましょう!

無料体験会

9月12日(月) 11:15~12:15

定員10名(先着順) 場所:1階 会議室



下記教室は新規申し込み予定の方が対象となります。

幼児運動遊び教室【ホップ】が親子体操教室【スキップ】にリニューアル!レッスンの途中から保護者の方も一緒に体を動かします!親子で楽しみましょう!

親子体操教室【スキップ】

児童体作り教室【ステップ】

各教室定員5名(先着順) 場所:1階 体育館

体験日: 9月2日・16日(金)

※いずれか1日お選びください

17:00~17:50 (スキップ)

18:00~19:00 (ステップ)



無料体験申し込み要項

持ち物:動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

◆お申込み方法 (予約制)

日置市B&G東市来海洋センターまでお電話いただくか、施設受付にて直接お申し込みください。定員に達し次第、締め切らせていただきます。(最終締切はレッスンの前日まで)

参加していただいた方にお得なクーポンプレゼント!



キッズ向け教室、プール・フロア教室は裏面へ!

## 日置市B & G東市来海洋センター

住所 ▶ 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

アクセス ▶ 湯之元駅から徒歩10分(駐車場120台分)

営業時間 ▶ 8:30~22:00

休館日 ▶ 第1・第3月曜日/年末年始(12/28~1/4)

※祝日は営業 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業します。

日置市B & G東市来海洋センター

検索

申込  
問合せ

099-274-2401

<http://nsp-hickl.jp>

LINE

@329egtbtv



# 選べる28種類！あなたにあった教室が見つかる！

※料金改定のご案内：第3期より受講料が改定されました。ご理解ご協力をお願いいたします。※税込価格

## 親子・幼児・児童・生徒向けプログラム

見学自由！  
窓口にお声かけください！

<p><b>親子いろいろ体操</b> 火：10:00～11:15</p>  <p>1歳～2歳半頃までのお子様と親子で参加していただけます。体操やキッズマッサージなどいろいろなプログラムを行います！ ※定員10組 全6回：4,100円</p>	<p><b>ベビーダンス</b> 火：13:00～14:15</p>  <p>生後3ヶ月～1歳半のお子様と親子で参加していただけます。お母さんはシェイプアップ！お子様は寝つきが良くなりダブルの効果！ ※定員10組 全6回：4,100円</p>	<p><b>キッズダンス</b> 水：16:30～17:20</p>  <p>3歳～未就学児対象の教室です。ダンスの基礎から安心して楽しく習得できるクラスです。幼少期からリズム感を鍛えます。 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円</p>	<p><b>児童 / 生徒HIPHOP</b> 水：17:25～18:25</p>  <p>新1年生～中学生対象の教室です。ダンスの基礎を学び、楽しみながら柔軟性やリズム感を身に付けます。 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円</p>	<p><b>NEW 親子体操教室【スキップ】</b> 金：17:00～17:50</p>  <p>3歳～未就学児とその保護者を対象とした教室です。途中、子供たちだけでなく、保護者の方も一緒に体を動かします！ 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円</p>	<p><b>児童体作り教室【ステップ】</b> 金：18:00～19:00</p>  <p>新1年生～6年生対象の教室です。様々な運動プログラムを通して運動能力を鍛え、基礎的な体づくりを行います。 全10回：6,100円 ★NSP会員：5,100円</p>
---	--	--	--	--	---

## フロア運動プログラム

※新教室は表面で紹介しています。

<p><b>やさしいヨガ(水・金)</b> 水：19:30～20:30 金：10:00～11:00</p>  <p>全身の柔軟性を高めて心も体もリフレッシュできます。 ※定員18名 各全10回：6,100円</p>	<p><b>デトックスヨガ</b> 木：19:30～20:30</p>  <p>深い呼吸を意識しながらヨガを行い、体内の老廃物を輩出しやすい体に整えていきます。 ※定員18名 全10回：6,100円</p>	<p><b>脂肪燃焼エアロビクス</b> 木：19:45～20:45</p>  <p>音楽にあわせて楽しく運動、楽しく脂肪燃焼！夜間催の教室ですので1日の終わりにリフレッシュしませんか？ 全10回：6,100円</p>	<p><b>ZUMBA®【木】</b> 木：11:00～12:00</p>  <p>ラテン調の曲に合わせて、体を動かす事で楽しく脂肪燃焼！思いっきり汗をかきたい方におススメです！ 全10回：6,100円</p>	<p><b>はじめてのZUMBA®</b> 火：19:30～20:30</p>  <p>ペースも初心者向けにアレンジされているZUMBA®教室です。夜間催なので、仕事帰りに一汗かきませんか？ 全10回：6,100円</p>	<p><b>骨盤調整ストレッチ</b> 月：14:00～15:00</p>  <p>日常生活で歪んでしまった骨盤を正しい位置へ導き、姿勢改善と身体の柔軟性や代謝を高めていくクラスです。 ※定員15名 全6回：4,100円</p>
<p><b>姿勢改善ピラティス</b> 火：18:15～19:15</p>  <p>頭を正しい位置にし重力に対抗して首や背中を伸ばしながら動かすことで、姿勢改善へとつながります。運動初心者の方も大歓迎！ 全10回：6,100円</p>	<p><b>NEW やさしいハタヨガ</b> 木：14:15～15:15</p>  <p>自分の心と体に意識を向け、丁寧な呼吸と共にハタヨガのベーシックなポーズを行っていくクラスです。初めての方も経験者の方も丁寧に今の自分に合ったポーズを行います。 全10回：6,100円</p>	<p><b>ダンス入門～初級</b> 火：19:45～20:45</p>  <p>上手い下手関係なし！体が硬い柔らかい関係なし！リズム感があるない関係なし！楽しければそれがダンス◎笑顔で身体を動かしませんか？ 全10回：6,100円</p>	<p><b>お久しぶりです！あの教室が一年ぶりに帰ってきました！！</b> ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒</p> 	<p><b>フェイシャルヨガ</b> 水：10:00～11:00</p>  <p>顔の筋肉を意識的に動かして、ご自身の本来の持っている肌力を蘇らせてみませんか？ ※定員18名 全6回：4,100円</p>	<p><b>リラク্সフローヨガ</b> 水：11:15～12:15</p>  <p>内面に意識を向けて呼吸に耳を傾けてみませんか？流れるようにポーズをとり、じわじわ体を温めていきます。 ※定員18名 全6回：4,100円</p>

## プール運動プログラム

<p><b>大人スイミング(火・金)</b> 火：10:20～11:30 金：20:00～21:00</p>  <p>初心～上級までグループに分かれて練習するので、初めての方も安心して参加できます！ 各全10回：6,100円</p>	<p><b>スイマー4種目泳法教室</b> 木：14:00～15:00</p>  <p>クロールで25m以上泳げる中級者向けの教室です。より専門的な技術や知識を身につける教室です。 全10回：6,100円</p>	<p><b>気軽に水中運動</b> 土：10:00～11:00</p>  <p>水中歩行での全身運動から、道具を利用し水圧・浮力を使った運動を行います。 全10回：6,100円</p>	<p><b>SUPYOGA</b> 日：14:00～15:00</p>  <p>今話題のSUPを利用したヨガです。不安定なSUPボードの上でポーズをとりながら体幹を鍛えます。 ※定員5名 全6回：4,100円</p>	<p><b>アクアピクス</b> 水：20:00～21:00</p>  <p>水中での有酸素運動を音楽に合わせて行い、楽しく脂肪燃焼を促す教室です。終了後の達成感は最高！ 全10回：6,100円</p>	<p><b>関節痛スッキリ改善予防</b> 金：10:00～11:30</p>  <p>始めに体育館で30分間ストレッチを行った後プールで水中運動を行います。関節痛をスッキリ改善！ 全10回：6,100円</p>
---	---	---	--	--	---

						
---	---	---	---	---	---	---

**募集締切** 2022年9月30日

コロナ感染症対策実施中！  
ご協力をお願いいたします！



レッスン最終週や月末は  
受付が混み合います  
お申し込みはお早めに！

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。  
金銭のやり取りを少なくするため、釣銭の無いようにお願いします。  
詳しいスケジュールは申し込み時に配布します。  
申込書は施設ホームページからダウンロード、海洋センターの窓口にあります。  
※募集締切時に規定人数に達しない場合は教室が休講となる場合がございます。  
必ず期日までにお申し込みください。なお、当日受付は致しませんので、あらかじめご了承ください。