



◆ 発行 ◆

西宮市産業文化局 生涯学習部 読書振興課

西宮市川添町15-26 中央図書館

<https://tosho.nishi.or.jp/>

図書館ではじめる「健康習慣」



生活習慣病は、かたよった食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどが原因と言われています。
未来のカラダのために、今から予防を始めてみませんか？

健康習慣「一無・二少・三多」

一無 (無煙)	二少 (少食・少酒)		三多 (多動・多休・多接)		

【参考】一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

健康セミナー

鳴尾

「自分でつくる未来のカラダ
～がんと生活の影響を知る～」

日 時：10月24日(火) 1回目 10:00～10:45
2回目 11:00～11:45
※2回とも同内容

会 場：鳴尾図書館1階視聴覚室

講 師：兵庫医科大学病院
がん看護専門看護師 西村 裕美子 氏

定 員：各回20名（当日先着順）

内 容：生活習慣病としてのがんについてのセミナー
0～2歳児対象のおはなし会（各セミナー前15分程度）
※お子さまと一緒に、セミナーだけでも気軽にご参加ください。

参考にしたい1冊！



『病気になるない食う寝る養生』
櫻井大典／著 学研プラス
心身の不調を改善するための食事と、
睡眠の新常識を紹介しています。

鳴尾

展示&ブックフェア

「自分でつくる未来のカラダ
～健康のために、今、知ってほしいこと～」
10月6日（金）～11月1日（水）

生活習慣病やがんについての本の紹介とパネルを
展示します。関連のパフレットも配布。

〇●〇10月ブックフェア〇●〇

開催期間 10月6日（金）～11月1日（水）

中央

「読書の秋 どの小説を読もうかな」

芥川賞、直木賞などの受賞作品を年表で紹介。気になる1冊を見つけてください。

北口

「カレッジタウン西宮～大学のあるまちなみ～」

市内の大学を通して、西宮の文化・教育を振り返ってみませんか？



📖 こんな本入りました 📖



『なまえデザイン そのネーミングでビジネスが動き出す』

小薬 元／著 宣伝会議

企業名、商品名、サービス名、施設名。様々なネーミングに携わってきた著者は、名前とは付けたら終わりではなく、そこから広がる未来をデザインすることであると語ります。それ以外に考えられないような唯一無二の名前は、どのように生み出されたのでしょうか。

この本は、ただのネーミングスキル本ではなく、ビジネスでアイデアが浮かばない時など、発想の転換になりそうな一冊です。(に)



『そろそろタイムマシンで未来へ行けますか? SFで身につく「科学」の教養』

齊田興哉／著 飛鳥新社

「宇宙旅行」「恐竜の復元」「天気を操る」映画や小説、マンガに登場することが本当にできるのか、Q&Aで分かりやすく解説されています。

不可能に思われていたSFの名シーンの数々も、テクノロジーの進化により現実的になり、宇宙ホテルのオープンや「車の運転が脳波でできる」といった開発が進められています。身近なことから宇宙のことまで、科学の進歩を知ること未来への期待がふくらみます。(お)



図書館の使い方講座

質問に答えます! 編



開催日時 11/7(火)・8(水)・9(木)・10(金)
各日14:00から30分程度(各回3名まで)

開催場所 中央図書館

参加方法 10/17(火)10:00より、中央図書館カウンターと電話で受付開始

図書館を便利に使ってください♪



●●● 10月図書館カレンダー ●●●

中央・北部・鳴尾・北口図書館 山口分室						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	11/1	2	3	4

越木岩・段上・上ヶ原 甲東園・高須・若竹分室						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	11/1	2	3	4

開館時

【中央・鳴尾・北部図書館】
9:30~18:00

【北口図書館】
火~金: 9:00~20:00
土日祝: 9:00~18:00

【分室】
10:00~17:00

■ : 休館 ○ : 祝日開館日

各館・各分室 問合せ先

中央図書館 0798-33-0189
北部図書館 0797-61-1706
鳴尾図書館 0798-45-5003
北口図書館 0798-69-3151

越木岩分室 0798-73-7341
段上分室 0798-53-0932
上ヶ原分室 0798-72-7388
甲東園分室 0798-54-3600

高須分室 0798-49-1777
山口分室 078-904-3961
若竹分室 0798-67-5505