



◆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/>



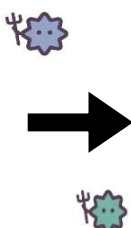
## 大切な歯を守りましょう～めざそう！80歳まで20本～

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。生涯、歯を健康に保ち、食べる力を維持するために定期健診やセルフケアなどのメンテナンスが大切と言われています。



こんな症状があるときは…

- ☐ 虫歯
- ☐ 歯周病
- ☐ 知覚過敏
- ☐ 口臭
- ☐ ドライマウス など



歯科医院 での治療・定期健診



セルフケア



歯みがき  
ぶくぶくうがい  
舌ケア  
唾液腺マッサージ など

生活習慣の改善

- ・禁煙
- ・運動、睡眠、食習慣
- ・糖尿病予防



今日から実践！歯と口について知りたい



『0歳から100歳  
までのこれからの  
「歯の教科書」』  
多保 学／著  
イースト・プレス



『舌こそ  
最強の臓器』  
桂 文裕／著  
かんき出版



中央

歯の健康関連展示&ブックフェア

「6月だ!! 笑顔を咲かそう 輝く歯」  
6月6日（金）～7月2日（水）

歯と口の健康週間にちなんだ展示とケアや  
予防習慣についての本を紹介します。

〇●〇6月のブックフェア〇●〇

期間：6月6日（金）～7月2日（水）

北口

「誰でも、どこでも、自分らしく」

性別や悩み・迷いにとらわれず、自分らしくあるために参考になる本を紹介。パネルも展示します。

鳴尾

「にゃんとステキなにしのみや」

西宮で活躍するイラストレーターによる、西宮の風景と猫のイラストをお楽しみください。

北部

「頭の体操しませんか？」

脳の活性化、認知症予防に効果的な笑いや健康についての本を紹介します。



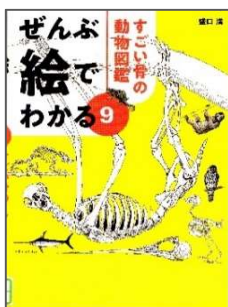
## 📖 こんな本入りました 📖



### 『製本家とつくる紙文具』 永岡綾／著 グラフィック社

普段使う文房具にこだわりのある方も多いのではないのでしょうか。そんな文房具の中でも、紙でできたものは自分で作ることができます。この本では「書く」「整理」「保存」の目的別に、計35種類の紙製文房具の作り方を写真でわかりやすく説明しています。

簡単に作れるものから、時間がかかるものまで幅広く掲載されていますので、オリジナルノートやファイルを作ってみてはいかがでしょうか。（あ）



### 『ぜんぶ絵でわかる9 動物図鑑』 盛口満／著 エクスナレッジ

「脊椎動物の骨」についての本というと、堅苦しいイメージを持たれるかもしれませんが、この本は理科教員である著者のイラストで構成され、馴染みやすい一冊です。

カモノハシのくちばしやサイの角のほか、魚の中にある「鯛の鯛」と呼ばれる部分など、普段見られない骨を詳しく知ることができます。骨格に関わるコラムや所々に出現するクイズもあり、読み手をワクワクさせてくれます。（や）



西宮市大谷記念美術館×西宮市立図書館 出張スライドトーク

## 「野球とデザイン デザインで辿る阪神タイガース」

西宮市大谷記念美術館で開催中の「野球とデザイン」展にあわせて、学芸員から見どころや主な作品の解説をしていただきます。

北口  
図書館

6月19日(木)  
13時30分～  
会場：AVホール

鳴尾  
図書館

7月4日(金)  
11時30分～  
会場：1階視聴覚室

- 申込不要・当日先着順(15分前開場)
- 定員：各回30名

お問い合わせは  
各館まで



## 📅 6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	7/1	2	3	4	5

段上・上ヶ原・甲東園 高須・若竹分室・越木岩代替窓口						
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	7/1	2	3	4	5

🟢：休館

### 開館時間

【中央・鳴尾図書館】

火～金：9:30～19:00  
土日祝：9:30～18:00

【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・越木岩代替窓口】

10:00～17:00

### 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

越木岩代替窓口 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