

あけましておめでとうございます！

去年は図書館をご利用いただきありがとうございました。

今年もみなさんに活用いただける図書館を目指しますので、どうぞよろしくお願いいたします！



三年生の貸出について

三学期が始まったところですが、三年生の貸出は
1月17日(水)をもって終了します。

翌日からは返却期間とし、本の貸出はできません。

返却は、**1月31日(水)まで**に済ませてください。

なお、返却できない場合は弁償していただくことがありますので、
今月中に必ず返しましょう！

※ 紛失、破損した際には、速やかに図書館までご連絡ください。

今月の特集：笑いで心も体も元気に！

最近おもいきり笑っていますか？「笑う門には福来る」という格言がありますが、笑うことは私たちに様々な利益をもたらしてくれます。

まず、笑いには免疫力をアップする効果があるといわれています。笑うと、がん細胞やウイルスを排除する働きを持つNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化することが、医学実験で証明されているそうです。つまり、笑うことによってインフルエンザなどの感染症やがんを予防することができるのです。

また、笑うことによりストレスを軽減することができます。みなさんは大笑いした後、気持ちが満たされ、すっきり軽くなった経験がありませんか？笑うとセロトニン(幸せホルモン)という神経伝達物質が分泌され、精神が安定しリラックス状態に至るといわれます。

このように笑いは心身の健康に良い効果をもたらすのです。

今月は、小説やエッセイ、写真集などから、笑える本をそろえました。

年明けから暗いニュースが続き、気分も鬱々としがちです。

こんな時だからこそたくさん笑って、元気にこの冬を乗り越えましょう！





今月の新着図書

図書館カウンター前に展示中！見に来てね★

読み物・小説	実用書・調べものに
○ 近畿地方のある場所について 背筋著	○ 地下鉄のサバイバル 1, 2 ゴムドリ co.文
● キングダム 57～60 原泰久著	● クイズ de デザイン ingectar-e 著
○ Re:ゼロから始める異世界生活 12, 13 長月達平著	○ 一冊でわかるオランダ史 水島治郎監修
● またもや山田全自動でござる 山田全自動著	● 一冊でわかるオーストリア史 古田義文監修
○ 転生したらスライムだった件 13 伏瀬著	○ 生理ちゃん 小山健著
● オーバーロード 13, 14 丸山くがね著	● からだの錯覚 小鷹研理著
○ 恋する殺人者 倉知淳著	○ 新ぐるっと一周！九州開運すごろく 燦燦舎編集部著
● あなたが誰かを殺した 東野圭吾著	● ねこ謎 SCRAP 著
○ リカバリー・カバヒコ 青山美智子著	○ 必ずできる、もっとできる。 大八木弘明著
● いい子のあくび 高瀬隼子著	● すごい言語化 小暮太一著
○ レモンと殺人鬼 くわがきあゆ著	○ 時間最短化、成果最大化の法則 木下勝寿著
● 鏡の国 岡崎琢磨著	● 医師が教える子どもの食事50の基本 伊藤明子著
○ 八月の御所グラウンド 万城目学著	○ ど真剣に生きる 稲盛和夫著
	● お仕事ナビ 3 子どもに関わる仕事 お仕事ナビ編集室編
	○ お仕事ナビ 6 動物に関わる仕事 お仕事ナビ編集室編
	● ギネス世界記録2024 クレイグ・グレンディ編
	○ 現代用語の基礎知識 2024 自由国民社編集