



図書館だより

がまごおり しりつ としょかん
蒲郡市立図書館

がまごおり しみやなりちょう
〒443-0041 蒲郡市宮成町1-1

TEL(0533)69-3706(代表)

FAX(0533)69-0999

<https://www.city.gamagori.lg.jp/site/toshokan/>

2026年 2月号



今月の特集

睡眠

蒲郡市では、2月を「睡眠月間」としています。
毎日を健康に過ごすために、しっかり眠りましょう。

一般



お疲れ日本人の本当の休み方
世界一眠らない日本に疲労専門医が
伝えたい
かじもと おさみ
梶本 修身/著 Gakken

疲労医学の専門医が、自律神経が
くたくたに疲れた方のために、心身とも
に楽になる休み方を紹介します。

一般



朝までぐっすり眠れる

しんすいみん
深睡眠スープ

しらはま りゆうたろう
白濱 龍太郎/著 アスコム

睡眠ホルモンを働かせる栄養素をと
って、しっかり眠りましょう。「ぐっすり
スープ」のレシピを掲載。よい睡眠のた
めの習慣づくりの方法についても解説
します。



図書館からのお知らせ



切り絵展

と き:1月31日(土)~2月8日(日)

※最終日は午後4時まで

ところ:展示室

「蒲郡切り絵同好会」図書館展示20回目の記念
展です。干支、風景、仏像、似顔絵などの作品をお
楽しみください。

写真展「国際理解のすすめ」

ーモザンビーク農村の生活から学ぶ多様性ー

と き:2月11日(水・祝)~23日(月・祝)

※最終日は午後4時まで

ところ:図書館 展示室

モザンビーク農村(アフリカ)の生活や文化を写
真とパネルで紹介します。

トークイベント「国際協力とは？」

ーモザンビークの現場から考えるー

と き:2月23日(月・祝)午後2時~3時

ところ:図書館 会議室

出 演:近藤 加奈子氏(京都大学アフリカ地域研究
資料センター特任研究員)

定 員:12名

申込み:1月23日(金)~ 図書館へ直接、または、
申込みフォームより

現地の住民に受け入れられる国際協力とはどう
あるべきかを考えます。

申込みは、
こちらから→



大人のためのゆる~い読書会

と き:2月15日(日) 午後2時~3時

ところ:図書館 会議室

対 象:18歳以上の方

定 員:10名

持ち物:紹介用の本1冊 ※申込不要



ねこのさいころリーディング

と き:2月8日(日)~22日(日)

ところ:一般室、児童室

さいころをふって出た目の本を読んでみよう!
偶然の、ねこの本との出会いを楽しみましょう♪



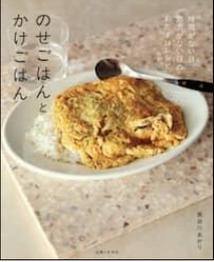


新着資料案内

毎月、約 1,000 冊の本が入ります。
その一部をご紹介します。

タイトル	著者	出版社
1 週間でわかる戦国時代	かわい あつし 河合 敦／編著	扶桑社
北欧ではたらく 移住して見つけた私だけの生き方	はぎはら 萩原 健太郎／著	左右社
クマなく伝えたいホッキョクグマのすべて	つばた としお 坪田 敏男／著 鳥居 佳子／著	実業之日本社
疲れとり大図鑑 心と体の累積疲労にさよなら！	いちはら あつひろ 市原 淳弘／著	世界文化社
I LOVE キャロットケーキ	はむはむスイーツ／監修	コスミック出版
デリカシー体操 ヨシタケシンスケスケッチ集 新装版	ヨシタケ シンスケ／著	グラフィック社
韓国インスタントラーメンの世界	チ・ヨンジュン／著 中川 里沙／訳	原書房
馬のこころ 人の相棒になれた理由	たきもと あやか 瀧本 彩加／著	岩波書店
推しとともに去りぬ	なりた なりこ 成田 名璃子／著	講談社

一般



のせごはんとかげごはん
時間がない日、気力がない日のおたすけレシピ
長谷川 あかり／著 主婦と生活社

時間がない、気力がないとき、具材をのせる・かけるだけでつくれる、ごはんのレシピ本。必要な調味料や食材の数も少なく、忙しい日々の生活をそっと支えてくれます。

Pick up

一般



怪異怪談探索ハンドブック
誰でもできる！異なる世界の調べ方
怪異怪談研究会／監修 飯倉 義之／編著 永島 大輝／編著
廣田 龍平／編著 山川 志典／編著 青弓社

怪異怪談を調べる方法とコツを分かりやすく解説。昔学校ではやっていた怪談、漫画で知ったあの話など、気になる怪異怪談を調査してみませんか。

今月の川柳 席題「空」
大空は父の背中と母の膝
小田はるよ(蒲郡川柳会)



新着電子図書



↑がまごおり電子図書館はこちら



『君の顔では泣けない』(角川文庫) 君嶋 彼方／著 KADOKAWA

『秀吉を天下人にした男羽柴秀長 大名との外交と領国統治』黒田 基樹／著 講談社

『文学館を旅する 全国の作家・作品ゆかりの地をめぐる』今村 信隆／監修 イカロス出版

139

今月の図書館カレンダー

開館時間 午前9時～午後7時

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
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
ボードゲーム											認知症予防の会		多読ひろば	ゆるい読書会							ねこのおはなし会	トークイベント国際協力					南部小の生徒のおはなし会
			切り絵展										写真展	国際理解のすすめ													