



## 今回のスタッフおすすめ本

今回のテーマは  
**「休む」**

休暇の取り方や心身の休め方などの  
本をご紹介します。



### [おやこデート]

杉浦さやか//著（大・藤・都）  
家族とでかけた思い出は、大人になってからもキラキラ輝く宝物。  
近所の公園でリフレッシュ、おいしいごはんにショッピングなど、おすすめコースとスポットを80件以上紹介。

### [寝るだけ整体]

田中宏//著（大）  
首の下にバスタオルでつくった枕を置いて寝るだけで、腰痛・肩こり・頭痛を改善できる「寝るだけ整体」を紹介。  
症状が改善するしくみも解説する。

### [「疲れない」が毎日続く！ 休み方マネジメント]

菅原洋平//著（大・都）  
自分で働き方と休み方をマネジメントするには？  
脳の負担を減らして、働きながら休息できる習慣のつくり方を伝授する。

### [ドイツ人はなぜ、1年に150日休んでも仕事が回るのか]

熊谷徹//著（栃）  
休暇をたくさん取りながら好景気を続け、1人当たりGDPも日本より上。働き方改革に取り組む日本人の、休み方の参考としたい1冊。

### [人間をお休みして ヤギになってみた結果]

トーマス・トウェイツ//著（栃）  
仕事のない著者が休んだのは「人間」、そして代わりにヤギになる。  
文字通り体を張ってその生態に迫り、見事イグ・ノーベル賞を受賞するのである。

### [『お風呂の愉しみ』 レシピシリーズ]

前田京子//著（栃・大・都）  
オイルや塩、はちみつ、砂糖、ミルク、ハーブ、お酒類など、安全な天然素材を組み合わせてつくる、手作り入浴剤のレシピを紹介する。



### [休日が楽しみになる昼ごはん]

小田真規子//著（岩・都）  
昼下がりの釜玉うどん、卵だけサンドイッチ、解放ハンバーガー…。  
麺、お米、パンを使った年間約120日ある休日のお昼ごはんが楽しくなるメニュー&レシピが満載。

### [親子でからだあそび]

佐藤弘道//著（栃・大・藤）  
休みの日に、子どもと何をして遊んだらいいかよくわからないあなたへ！タオルやレジ袋など、身近なものをを使った遊びを紹介。  
年齢の目安を明記した、遊びの種類別索引付き。



## オンラインで楽しむ

図書館が突然の休館！そんな時でもインターネットを使って、自宅で本を楽しむのはいかがでしょうか。

### 国立国会図書館デジタルコレクション

<https://dl.ndl.go.jp/>

国立国会図書館で収集・保存しているデジタル資料を検索・閲覧できるサービス。昭和43年(1968年)までに受け入れた図書、議会資料、法令資料及び児童書のうちの約90万点、雑誌1.2万タイトル、古典籍資料、官報(明治16年7月2日～昭和27年4月30日)、博士論文などを収録。  
自宅では「インターネット公開」の公開範囲までは閲覧可能。

### 栃木県立図書館デジタルコレクション

[http://www.lib.pref.tochigi.lg.jp/?page\\_id=307](http://www.lib.pref.tochigi.lg.jp/?page_id=307)

栃木県にゆかりの方々が収集した資料を栃木県立図書館が譲り受けたもの。  
・川柳作家の前田雀郎氏の蔵書「前田雀郎文庫」  
・郷土史家の大愚狂人(関口琢磨)氏の資料「関口国光文庫」



### 栃木県立文書館デジタル史料室

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m58/education/bunka/monjyokan/shiryoushitsu.html>

栃木県立文書館が所蔵する歴史資料の画像と釈文、大意及び説明を掲載。  
・戦国～安土桃山時代：宇都宮国綱書状/豊臣秀吉禁制  
・江戸時代：江戸時代の下野の動植物/老中水野忠邦、下野に来る  
・明治時代以降：栃木県の成立の歴史を考える/地券/大正4年衆院選立候補者の推薦状

### 東京子ども図書館 おはなし配信

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_8kxd4DkRFzJncU5vVcjhQ](https://www.youtube.com/channel/UC_8kxd4DkRFzJncU5vVcjhQ)

東京子ども図書館のスタッフが、緊急事態宣言を受けて「愛蔵版おはなしのろうそく」から選んだお話の読み聞かせとブックトークを動画にて配信。

### 青空文庫

<https://www.aozora.gr.jp/>

青空文庫には、作者の死後50年を経て著作権の消滅した作品と、著作権者が「インターネットを通じて読んでもらってかまわない」と判断したものの、二種類がおさめられています。

※上記の資料は、各図書館の都合により公開、配信を中止することがあります。予めご承知ください。



## 市内6館のご案内

市内の公立図書館は、ネットワークでつながっているので、どこの図書館でも1枚の貸出カードで資料を借りることができます、資料の検索や予約、返却などを行うこともできます。

### 栃木市栃木図書館

〒328-0035 栃木市旭町12-2 TEL.0282-22-3542

開館時間／9:00-19:30

休館日／毎週金曜日(ただし祝日に当たる場合は開館)

年末年始・特別整理期間

### 栃木市大平図書館

〒329-4403 栃木市大平町藏井2026-6 TEL.0282-43-5234

開館時間／9:00-19:30

休館日／毎週月曜日(ただし祝日に当たる場合は開館)

年末年始・特別整理期間

### 栃木市藤岡図書館

〒323-1104 栃木市藤岡町藤岡816-4 TEL.0282-62-4889

開館時間／9:00-19:30

休館日／毎週月曜日(ただし祝日に当たる場合は開館)

年末年始・特別整理期間

### 栃木市都賀図書館

〒328-0103 栃木市都賀町原宿535 TEL.0282-28-0806

開館時間／9:00-19:30

休館日／毎週月曜日(ただし祝日に当たる場合は開館)

年末年始・特別整理期間

### 栃木市図書館西方館

〒322-0606 栃木市西方町本城1 TEL.0282-92-2512

開館時間／9:00-19:30

休館日／毎週月曜日(ただし祝日に当たる場合は開館)

年末年始・特別整理期間

### 栃木市図書館岩舟館

〒329-4307 栃木市岩舟町静2292-1 TEL.0282-54-1900

開館時間／9:00-19:30

休館日／毎週月曜日(ただし祝日に当たる場合は開館)

年末年始・特別整理期間