

親と子どもの 心とからだを休める本

川口市立
中央図書館
R7年9月

「子どもが寝ない」「イライラする」など毎日の生活で疲れがたまっていますか？
育児の悩みを解消する本や親子で楽しめるわらべうたや遊びの本を紹介します。
(こちらで紹介している本は川口市立図書館にあります)

『はじめてママの 「からだところの悩み」 お助けBOOK』

竹内正人／監修
世界文化社 2019年

『パパの子育て応援 BOOK』

ファザーリング・ジャパン／著
パイインターナショナル
2024年

『ねんねのお悩み、 消えちゃう本』

ねんねママ／著
青春出版社 2023年

『夜泣きが止まる本』

菊池清／著
風鳴舎 2020年

眠りの悩み
解消に…



『おやすみ』

なかがわりえこ／さく
やまわきゆりこ／え
グランママ社 1986年

『ねてるのだあれ』

神沢利子／さく
山内ふじ江／え
福音館書店 2011年

寝る前の
読み聞かせに♪



『あかちゃんのごきげんがよくなる 12のわらべうたえほん』

小林衛己子／編
あべななえ／絵
ハッピーオウル社 2006年

『みんなであそぶわらべうた』

近藤信子／編・遊び方指導
梶山俊夫／絵
福音館書店 1997年



『ここがわたしの ねるところ』

レベッカ・ボンド／文
サリー・メイバー／作画
まつむらゆりこ／訳
福音館書店 2022年

世界の子どもたちは
どんな場所や寝具で
寝ているのでしょうか？
お子さんも大人も
楽しめる絵本です！



『小児科医が教える 子どものごはん』

伊藤明子／著
中村美穂／料理
世界文化社 2025年

毎日のごはんが
心とからだを
つくる！



『すべての未来は あそびからはじまる。』

ミズノ株式会社／著
中村和彦／監修
青春出版社プレミアム
編集工房 2023年

からだを動かして
心も元気に！
親子で楽しめる
「運動あそび」が
紹介されています。



『モヤモヤそうだん クリニック』

池谷裕二／文
ヨシタケシンスケ／絵
NHK出版 2020年

小学生の抱える悩みに
脳研究者と絵本作家が
答えます。「なるほど」と
思える回答やおもわず
クスツと笑える内容に
読むと心が軽くなるかも！



『ファミリーデイズ』

瀬尾まいこ／著
集英社 2017年

『俺だって子供だ！』

宮藤官九郎／著
文藝春秋 2008年

気になるよそのお家の子育てを
ちょっとのぞいてみましょう♪
心がほっこり、笑顔になれる
育児エッセイです。



川口市立図書館の「親子で参加できるイベント」♪

わらべうたや絵本を親子で一緒に楽しむ「わらべうたの会」を開催しています。
心とからだのふれあいを通して、お子さんと楽しい時間を過ごしませんか？
各図書館によって、対象年齢、開催時間等が異なります。
詳しくは、川口市立図書館ホームページ「催し物・イベント」をご覧ください。

① 心とからだをリフレッシュしてみませんか？

保健総務課 企画係 048-229-3291

「ひと休み」「休養」と聞くと、
「睡眠」「ぼーっとする」などが思い浮かびがちですが、
「軽い運動」などのちょっとした活動も
「心とからだを休める」ことに繋がります！



リフレッシュにおすすめのアプリと
市で情報発信をしているコンテンツをご紹介します！



川口市健康応援アプリ「Sun-歩」

軽いウォーキングなどのお供に、
「Sun-歩」アプリを使ってみませんか？
歩いて貯められるアプリポイントを使って
年複数回実施する抽選会にも参加できます！



健康増進・生きがいづくり・食育推進情報 を発信中！



健康に長生きするために、様々な情報を
まとめてお知らせしています！



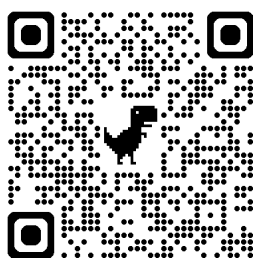
- 栄養が摂れる食事レシピが知りたい！
- 手軽に始められる運動は...？

などなど、ぜひ一度チェックしてみてください！

川口市 保健部 SNS を開設しています！

健康に関する情報発信のため、SNSを開設しました！
ぜひフォロー・チャンネル登録をお願いします！

X【旧Twitter】



Instagram



KAWAGUCHI.HOKENBU

YouTube

