

◆多摩市立図書館◆

◆多摩市立図書館 <https://www.library.tama.tokyo.jp/index?0>

図書館HPより資料の検索や予約、延長などができます。



◆多摩市電子図書館 <https://web.d-library.jp/tama1971/g0101/top/>

図書館HP内の多摩市電子図書館より電子書籍やオーディオブック、雑誌、ナクス・ミュージック・ライブラリー、たま広報などがご利用いただけます。

◆多摩市の子どもについての相談窓口◆

◆多摩市 子育て応援サイト「たまむすび」

<https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/index.html>

多摩市の子育てについて調べることができます。



◆多摩市 こども家庭センター <https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/1008019/1008038/1016851.html>

妊娠期から子育て期まで、切れ目ない支援を行い、子育てを応援します。産前・産後のからだ・こころのこと、育児のこと、子どものこと、何でもお気軽にご相談ください。

◆多摩市 ひとり親家庭応援まめガイド「まめたま」

<https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/1008019/1008037/1008150/1008153/1003462.html>

ひとり親世帯の方向けの制度や相談先の案内一覧が載ったガイドです。



がいくこ ぼご かた まどぐち  
◆外国語を母語とする方のつながる窓口◆

◆国際交流◆<https://www.city.tama.lg.jp/kurashi/kouryu/index.html>

た ま し こくさいこうりゅうせんたー

◆多摩市国際交流センター TAMA CITY INTERNATIONAL CENTER(TIC) <https://www.tic-tama.jp/>

にほんご がいくこご べんきょう こうりゅうい べんと

日本語や外国語の勉強、交流イベントなどを行っています。

にほんご にがて がいくじんじどう さぼーと てきおうじどう

日本語が苦手な外国人児童のサポート(適応指導)もあります。

た ま し

◆多摩市「がいくくじんのかたへ」<https://www.city.tama.lg.jp/kurashi/kouryu/foreigner/index.html>

がいくくじん かた せいかつじょうほう そうだんまどぐち しょうかい

外国人の方への生活情報や相談窓口などを紹介しています。

たましりつなごやまとしょかん  
多摩市立永山図書館

おはなし会

第1水曜日 10:00～ 毎月対象年齢変更

第1土曜日 15:00～ 幼児～低学年

第2土曜日 11:00～ 幼児～低学年

15:00～ 幼児～低学年

第3金曜日 11:00～ 首すわり～2歳と保護者

第4水曜日 10:30～ 1歳～幼児と保護者

場所/永山駅下車徒歩3分

ベルブ永山3階

電話/042-337-6211

開館/平日 9:30～19:30

土日祝日 9:30～17:00

休館日/木曜日・年末年始

・特別整理期間

(インターネット最終アクセス:2025年11月14日)



おすすめ本のブックリスト/  
こそだてのわっか

第 8 号

2026年2月発行

多摩市立永山図書館

「こそだてのわっか」は永山図書館の子育て情報コーナーです。  
子育てに役立つ本や情報を紹介しています。

( )内は請求記号です。

今回のテーマと紹介本ピックアップ

こんにちは あかちゃん

『妊娠・出産のホント -産科医歴50年のプロフェッショナルが教える 最新版-』

近藤東臣/著 日刊現代 2024年 (598.2)

妊娠中に気になるポイントや、聞きにくい質問にお答えした一冊。

みんなのデンタルケア習慣

『歯医者に聞きたい妊産婦のお口のケア』

田村文誉/著ほか 口腔保健協会 2020年 (497)

妊娠すると、口腔内も変化します。イラストでわかりやすく解説。

思春期のころ

『思春期のトリセツ』

黒川伊保子/著 小学館 2022年 (379.9ク)

著者は脳とことばの研究者。思春期脳は大人脳への移行期だと理解せよ!

どうしたらいいの?人との関わり方

『“私”が生きやすくなるための同意-「はい」と「いいえ」が決められるようになる本-』

遠藤研一郎/著 WAVE出版 2022年 (361.454)

「はい」と「いいえ」が決められるようになる民法学の先生の本。

犯罪から子どもを守る

『あぶないばしょはどっち?-遊んで学べる防犯絵本-』

小宮信夫/監修 宮本巴奈/イラスト 池田書店 2024年 (36)

ひらがなだけで書かれていて、小さい子でも判断力を養えます。

パパ・ライフ

『家族全員自分で動くチーム家事-日本唯一の家事シェア研究家が導き出した-』

三木智有/著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2024年 (590)

人生をより輝かせる、家庭内が平和で助け合っていくための方法。

## こんにちは あかちゃん

### 『この1冊であんしんはじめての妊娠・出産事典 改訂新版』

竹内正人／監修 朝日新聞出版 2023年 (598.2)

受精から妊娠中、出産してからの幅広い情報まで掲載しています。解説のイラストがたくさんあり、特にはじめての出産の方におすすめの一冊です。

妊娠月数によっても違ってくるマイナートラブルや食事バランス、お産の準備や産後のお世話にもしっかり対応しています。

#### ★ こちらもおすすめ

### 『妊娠・出産の不安を解消するからだところの整えかた』

直原廣明／著 現代書林 2024年 (598.2)

心身ともに「気持ちいい」と思えるお産を目指して！年間600人の出産に立ち会ってきた著者が、妊娠期の疑問にお答えする1冊。

### 『ピジョンの子育て -育児用品ブランドの社員たちが本気で悩み、考え、奮闘した育児の話-』

ピジョン出版プロジェクトチーム／著 KADOKAWA 2023年 (599.04)

育児用品メーカー「ピジョン」の社員たちが織り成す、体当たり育児奮闘レポート。漫画解説付きなので、楽しく読めます。

### 『こどもおうちあそび大全 -0・1・2歳～ 才能が大きく育つ!-』

横山洋子／著 永岡書店 2021年 (599)

はじめての赤ちゃんとの時間。どのように遊んだらいい？悩める方に、月齢に合わせた楽しい遊び方をご紹介します。プレパパにもおすすめ。

### 『おなかのなかのあかちゃんへ』

こがようこ／作 くのみり／絵 岩崎書店 2023年 (726.6)

赤ちゃんは、妊娠6か月頃から耳が聞こえ始めるといいます。この絵本を読むことで、赤ちゃんへの優しい語りかけの時間がうまれます。

## パパ・ライフ

### 『アドラー式子育て家族を笑顔にしたいパパのための本』

熊野英一／著 小学館クリエイティブ 2018年 (379.9ク)

家族の笑顔をもっと増やす方法を探している、あるいは、空回りをしてしまうことに悩んでいるパパにおすすめ。心理学三大巨頭の一人、アドラーの「人が幸せを感じるための3条件」に則った一問一答などから、自身のクセ、よりよい化学反応を起こすためのヒントを見つけることができるでしょう。

#### ★ こちらもおすすめ

### 『男性育休の社会学』

中里英樹／著 さいはて社 2023年 (366.32)

男性育休の歴史や諸外国の制度との比較についてわかります。男性育休は、子育てにおける男女の役割分担を見直し、「育児は女性の仕事」という固定観念を打破するために重要とのこと。これにより、男性が育児を自分事として捉え、平等なキャリア形成にも繋がるそうです。

### 『1歳の君とバナナへ』

岡田悠／著 小学館 2022年 (599.04)

1年間の育休経験を記した、優しくユーモアに溢れる父から子への手紙。

### 『ボクは食器洗いをやっていただけで、家事をやっていなかった。』

土屋礼央／著 KADOKAWA 2021年 (767.8ツ)

結婚後、夫婦は仲良く過ごすことが最良であり、マウントを取り合うのは滑稽であるとの考えに至った著者による、お悩み相談とエッセイ。

#### 東京都の情報

パパの力を家事・育児で発揮するために役立つ情報がコンパクトにまとまっています。

『パパの子育てスタートブック』（東京都福祉局/デジタルブック）

[https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/f\\_handbook](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/f_handbook)

「TEAM家事⇄育児」（東京都/ポータルサイト）

<https://team-kaji-ikuji.metro.tokyo.lg.jp/>

## 犯罪から子どもを守る

### 『子どもは「この場所」で襲われる』

小宮信夫／著 小学館 2015年 (368.6)

本書では「不審者に気を付けて」ではなく「入りやすく見えにくい」危ない場所を避けることが推奨されています。トイレなど、入りやすく見えにくい場所にどうしても行かなければいけない時は、複数人で行くよう教える。また、地域安全マップの作成を通じて当事者意識を高め、景色読解力や判断力を養うことの重要性も説いています。

#### ★ こちらもおすすめ

### 『もしものための防犯ゼミナール』

学研プラス 2021年 (36)

子どもを取り巻くあらゆる「犯罪」が紹介されている児童書。「もしも」を知ることで、避難訓練のように身を守る行動に繋がるそうです。

### 『親子で学ぶ「子どもの防犯」ワークブック』

小宮信夫／監修 東京書籍 2007年 (36)

ふりがなが多く、中学年から読める被害防止教育本です。保護者向けの解説もあり、親子でしっかりと学びたいときにおすすめです。

### 『子どもへの性暴力は防げる!-加害者治療から見た真実-』

福井裕輝／著 時事通信出版局 2022年 (368.64)

著者は「被害者を生まないためには加害者をなくすしかない」とし、性暴力の実態や加害メカニズム、治療法、自己チェックシート等が解説されています。被害者・加害者への対応の心得や相談窓口案内も掲載。

#### 多摩市や東京都の情報

東京都防犯ネットワークでは防犯マップ(子ども安全マップ)の作成ができます。

多摩市役所HP内の「通学路の安全対策・見守り活動について」(多摩市/webサイト)  
<https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/1008019/1008035/1008115/1008118/1003701.html>

多摩市役所HP内の「防犯」(多摩市/webサイト)  
<https://www.city.tama.lg.jp/kurashi/bouhan/index.html>

「東京都防犯ネットワーク」(東京都/ポータルサイト)  
<https://www.bouhan.metro.tokyo.lg.jp/>

## みんなのデンタルケア習慣

### 『おとなの歯磨き -今日から実践できるイラスト付き!-』

伊東材祐／著 フローラル出版 2024年 (497.9)

おとなはみんな、歯周病予備軍?! 本書では「こどもの歯磨き」を卒業し、「おとなの歯磨き」を継続する方法を紹介しています。みなさんは日ごろから、自分の歯とどのくらい向き合えていますか? ご自分や家族の将来の健康を守る一環として、ぜひご一読ください。

#### ★ こちらもおすすめ

### 『むしばあちゃん』

苅田澄子／さく おかベリか／え 佼成出版社 2014年 (Eムシ)

むしばあちゃんは、みんなの口の中に住んでいます。いつもは歯をきれいにしてくれる優しいおばあちゃんだけど、たくさん汚くなると・・・?

### 『大人女子のためのデンタルケア事典 -いつまでもキレイが続く!-』

歯の寿命をのばす会／著 クロスメディア・パブリッシング 2024年 (497)

素敵な大人の歯は、年齢関係なくキレイなことが多いです。でもどうして? どうやって維持しているの? そんな疑問にお答えした1冊。

### 『じぶんのおていれ、じぶんでできるかな?4 歯のおていれ』

坂部潤／監修ほか 岩崎書店 2025年 (49)

自分の身の回りの整え方を、イラストでわかりやすく解説したシリーズ第4弾。未就学児から低学年向けの内容になっています。お子様との学びにぜひ。

#### 多摩市の情報

令和7年6月から、妊婦の方だけではなく、パートナーの方も指定歯科医療機関にて無料で歯科健診を受けられます。

多摩市役所HP内の「妊婦・パートナー歯科健診を実施します!」(多摩市/WEBサイト)

<https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/1008018/1008020/1017031.html>

## 思春期のころ

### 『思春期に心が折れた時親がすべきこと』

－不登校、うつ状態、発達障害 コロナ禍でも「できる」解決のヒント－』

関谷秀子／著 中央公論新社 2020年 (493.937)

誰にでも起きる心に痛みを持つ時期＝思春期の悩み解決の一助に。

- ①実際例をていねいに
- ②保護者へのアドバイスに力を入れて
- ③子どもへの接し方のアドバイス＝親ガイダンスについても記された本です。

#### ★ こちらもおすすめ

### 『思春期ってなんだろう』

金子由美子／著 岩波書店 2008年 (Y371.47)

養護教諭である著者が、保健室で現役中学生の「日々のドラマ」に向き合い、心がけてきたアドバイスとメッセージをあなたに送ります。

### 『思春期のしんどさってなんだろう？』

－あなたと考えたいあなたを苦しめる社会の問題－』

鴻巣麻里香／著 平凡社 2023年 (Y36)

自分自身もいろいろな経験をしてきたスクールソーシャルワーカーの著者が、思春期の年齢の人たちと語ります。わかりやすく読み進められます。

### 『10代のための心と体－君らしく人生を歩んでいく 自分の心に問いかける－』

大泉書店編集部／編 大泉書店 2023年 (Y49)

大人になる過程で揺れ動く10代の人たちが前向きになれるようなヒントがあります。「自分らしくいられる努力」をしつつ自分の体と向き合い、生活習慣から体を整える、ということを中心にしましょう。

#### 多摩市や内閣府の情報

内閣府のサイトでは相談窓口や支援制度を紹介しています。

多摩市役所HP内の「こころの悩みやこころの病気などに関する相談」(多摩市/webサイト)  
<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/kenshin/kokoro/1002866.html>

「あなたはひとりじゃない」(内閣府/ポータルサイト)  
<https://www.notalone-cao.go.jp/>

## どうしたらいいの？人との関わり方

### 『うまくいかない人間関係逆転の法則』

－しんどい・つらいがひっくりかえる！－』

松村亜里／著 すばる舎 2024年 (146.8)

人はつながり。人間関係はスキルで変えられる。未来は過去の延長線上にあるのではなく、今からつくる未来とは関係ない。

前向きになれます。

#### ★ こちらもおすすめ

### 『立ち止まっても休んでもいい－自分を取り戻すゆるい逃げ方－』

中島輝／著 学研プラス 2022年 (146.8)

人との関係をどのように保っていくのか？ゆるく逃げる方法もアリですよ！と心理カウンセラーの著者は言います。試してみませんか？

### 『人間関係ってどういう関係？』

平尾昌宏／著 筑摩書房 2024年 (Y361.4)

人と人の関係は同じような関係などひとつもないし、相談もできないなんていうことはありません！この本を読んでヒントをつかんでいただけたらと思います。

### 『「あ～めんどくさい!」と思った時に読むママ友の距離感』

－そうか！こう考えればよかったんだ！－』

西東桂子／著 青春出版社 2018年 (361.4)

子ども同士の関係性も絡む「ママ友の世界」はパラレルな世界。

適度な距離感を見つけることが最優先事項と著者は考えます。

### 『「ずぼら」ママでも、結局すべてうまくいく!』

三浦直子／著 Clover出版 2019年 (590)

「ママ」としての人づきあいは、「ズボラになる」を基準に楽に考えていく。誰でも取り組めそうなヒントがたくさんあります。