三光図書館だより

２０２５年（令和７年）４月号

春といえば新生活。私は学生時代、愛媛県の松山で過ごしました。学校を含め行動範囲がほとんど平地で自転車移動が楽ちん！物価も安くて住みやすい街でした。街のど真ん中に城山があって、頂上に松山城がど～んと鎮座しています。雷が落ちたことがあり、当時は大騒動に。友人のお父さんは毎日欠かさず歩いて城山に登っていたとか。体力にびっくり！学校にサークルにアルバイトに松山での懐かしい思い出です。

疲れた時のお助け本、大集合！

桜はキレイだけど、目まぐるしい日々が続いて何かとバタバタなこの季節。お疲れモードのかたが多いのでは？ふわっと心や体が軽くなりそうな、忙しい日々のお助け本を集めてみた。

『疲れていても、おいしいものが食べたい!』
（若山　曜子/家の光協会）

疲れ果てて買い物に行く元気もない。そんなあなたにぜひオススメの１冊です。食材は少なめ、後片付けが簡単、作業時間は２０分ほど、でも美味しくて見た目も素敵なレシピを集めています。頭を使わずパパっと作れる点もうれしいですね。

『心がどんどんラクになるがんばらない練習帳』
（なおにゃん/永岡書店）

疲れがたまると気分もどんどん落ち込みがちに。そんな心をラクにしませんか？休むことに負い目を感じない、急いで生きない、１００点を目指そうとしないなど、落ち込まずに気楽に過ごすコツを多数掲載。元気がない時にオススメです！

『疲労回復ストレッチ』
（小林　邦之/成美堂出版）

忙しい毎日やストレスなどによって疲労はどんどん蓄積していくもの。簡単なストレッチで疲労はその日のうちに回復できるそうです！本当かな？と思いますがぜひレッツトライ！痛くない、難しくない、面倒臭くない、気付いた時に簡単にできるストレッチを多数紹介しています。

☆こちらもオススメ☆

『人生十転び八起き。』（IKKO/清流出版）
『心の疲れをとるコツ』（植西　聰/WAVE出版）
『疲れない食べ方』（梶本　修身/扶桑社）
『疲労がふっ飛ぶ!10秒ゆがみリカバリー』（久保田　武晴/自由国民社）
『血流ゼロトレ』（堀江　昭佳/サンマーク出版）
『忙しい人の家族ごはん』（城川　朝/講談社）
『すぐ完ごはん』（マイ/飛鳥新社）

貸出中の本は予約もできます!

４月の図書館カレンダー

■ 休館日

日	月	火	水	木	金	土
		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	29	30			

開館時間：１０：００～１８：００
休館日：毎週火曜日・整理日・年末年始他

オススメえほん

「キャベツ」の絵本

春といえばキャベツ！「キャベツがたべたいのです」がオススメです。キャベツが食べたいチョウチョたち。青虫だった頃に食べたキャベツが忘れられないのです。しかし、青虫みたいにムシャムシャとキャベツを食べることができません。すると、八百屋のおじさんに名案が！チョウチョたちは無事にキャベツを食べることができるのかな？

■ 中津市立三光図書館 （三光コミュニティーセンター内）
〒871-0102　中津市三光成恒421- 1
TEL / FAX : 0979-43-2200（直通）
URL: https://libwebsv.city-nakatsu.jp/

★ 今月のおすすめ ★

人と学校

学校生活を色んな視点からみる

『 さよなら校長先生 』

瀧羽 麻子 / PHP研究所

4月は新たな気持ちで学校生活がはじまる季節。キラキラした出会い、出来事を集めた小説を紹介しようと考えつつもメインで紹介するのは「さよなら校長先生」。はい！もうお別れのはなしです!!思い出の品と共に亡き校長ことを語り合いましょう。

こども読書週間のお知らせ

こども読書週間にあたる、４月２３日(水)から ５月１０日(土)のあいだ、三光図書館では以下のイベントを予定していますので、ぜひ皆さんの参加をお待ちしております。

1 数量限定 しおりプレゼント

本を５冊以上借りてくれた人に１つしおりを差し上げます。

2 折り紙BOX プレゼント

折り紙で作った箱などをプレゼントします。

3 雑誌 無料配布

三光図書館内にて無くなるまで行っております。

新刊本のお知らせ

三光のニューカマーを紹介します！

『 健康ツナ缶 』
田中 明(体と健康･自然)

『 からだ思いの藤井弁当 』
藤井 恵(料理･家庭)

『 自分でできる小さな庭のつくり方 』
有村 綾(庭づくり･園芸)

『 毛糸のズボン 』
直野 祥子(コミック･絵画)

『 星の教室 』
高田 郁(小説･文学)

『 C線上のアリア 』
湊 かなえ(小説･文学)

『 猫の刻参り 』
宮部 みゆき(小説･文学)

『 どっちが強い!?宇宙アドベンチャー ２ 』
(児童/しぜんかがく)

『 ももたろう 』
たなか ひかる(児童/えほん)

『 しずくちゃん ４３ 』
ぎぼ りつこ(児童/まんが)

つ ぶ や き

平日の夕方、稙田(わさだ)にある映画館でひとりシアターを経験してきました！はじめての貸し切りで最初は寂しかったですが、そんな気持ちは一瞬でひとりに慣れると、少し小金持ちになった気分でふんぞり返って映画を最後まで楽しく観賞しました。大画面かつ大迫力な音響をひとりじめできたことは最高でした。めったにない経験をさせてくれてありがとう!!稙田の映画館さん(^^)/

今月の三光移動図書館カレンダー

曜日	駐車地	予定時間
第１木曜	池辺住宅	１０:１５～１０:２５
第３木曜	西秣住宅	１０:３０～１０:４０
	岸ノ上地区	１０:４５～１１:０５
4/ 3	秣小学校	１２:４０～**１３:１５**
	双葉ヶ丘幼稚園	１４:１０～１４:５０
4/17	アメニティタウン	１５:０５～１５:２０
	深秣児童クラブ	**１５:２５**～１５:４５
第２木曜	小袋公民館	**１０:１５～１０:３５**
第４木曜	土田集会所	**１０:４０**～１０:５５
	グループホームさつき	１１:００～**１１:２５**
	真坂小学校	**１２:４０～１３:１５**
4/10	下佐知バス停付近	１４:００～１４:１０
4/24	佐知集会所	１４:１５～１４:３０
	牛ノ首集会所	１４:３５～１４:５０
	渋見地区	１５:０５～１５:２０
	臼木集会所	１５:３５～１５:５０
	真坂児童クラブ	１６:００～１６:３０

※小学校は春休み･夏休み･冬休みの期間は運休です。

曜日	駐車地	予定時間
第１金曜	野路平地区	**１０:０５**～１０:２０
第３金曜	下田口集会所	１０:２５～１０:３５
	小倉谷	１０:４０～１１:００
4/ 4	木崎橋	**１１:０５**～１１:１５
	山口小学校	**１２:５５～１３:３０**
4/18	三光郵便局	１３:４５～１３:５５
	ユタカ電器店	１４:００～１４:１５
	白木原自動車	１４:２０～１４:３０
	西小路地区	１４:３５～１４:５０
	橋本商店	１４:５５～１５:０５
	有料老人ホーム 花音	１５:１５～１５:４５
第２金曜	箭海荘	１０:００～１０:２５
第４金曜	倉迫バス停付近	１０:３０～１０:４５
	尾下集会所	１０:５０～１１:０５
	深水小学校	**１２:４０**～１３:２５
4/11	浪立宮下橋付近	**１３:３５**～１３:５０
4/25	小路住宅	１４:００～１４:１５
	古城(ﾌﾙｼｮｳ)橋付近	１４:２０～１４:３５
	修光園	１４:４５～１５:１５
	福祉センター	１５:３０～１６:００