

図書館だより

2022年11月号(No.84)

中津市立山国図書館
中津市山国町守実130番地
(コアやまくに内)
TEL 0979-62-2141

「山装う」という言葉は、山々が秋の訪れとともに紅葉で色づく様子なのだから、春は、花が咲くのをじっくりと待ちますが、紅葉は、いつの間にか気づいたら色づいてます。山国図書館の裏山も錦色に染めて、しばし見とれています。晩秋のひと時、紅葉狩りに出かけてみませんか？

今月の特集



*寒さに負けない体づくり



本格的な寒さは、これから。しっかり運動をして、免疫力を高めたり、早めに寒さ対策すると冬を元気に過ごせるそうです。心も体も健康が一番！大切にしたい心と体、そんな手助けになりそうな本を紹介します。

『タオルで楽々！ カラダほぐれる！ 健康PARTY体操』



村山 敏夫・著

肩こり、腰痛を解消したい、なんだか心も疲れてる、そんな人に向けてカラダとココロ全方位にアプローチ全17種。

『からだの痛みを 自分で治す本』



白井 天道・著

「寝ながら1分」でできる！脊椎症、ストレートネック、五十肩、脊椎管狭窄症、膝痛など布団の上でできるズボラストレッチを漫画で紹介。

『骨盤革命』



みのわあい・著

猫背、膝、腰痛、疲れ、だるさ、冷えも改善！骨格を本来の状態に整える「姿勢」、骨盤から動くからだの使い方を取り戻す。

『痛み・しびれが消える きくち体操』



菊池 和子・著

寝たきり人生を防ぐ！やればやるだけ体が生き返る。よりよく生きるために自分で自分の体を育てる。「きくち体操」69種類紹介。

『つかむだけ！ みるみるお腹が凹む きくち体操』



菊池 和子・著

お腹が凹むきくち体操、腹筋なくてもOK。お腹をつかむだけで下腹部が凹み、脊肉が落ちる「きくち体操」を写真・イラストでわかりやすく紹介。

絵本を読みに来ました！



10月19日(水)、三郷保育所の園児12名が、階段が急な中、頑張って上ってやって来ました。先生に大型絵本を読んでもらったり、しかけ絵本を楽しんだりしました。最後は、興味のある本を大事そうにバッグに入れる姿が印象的でした。このまま本好きな子に育ってってくれることを願っています。



トピック

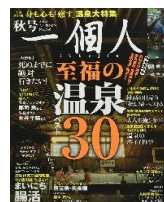
新しく入った雑誌の紹介

『一個人』(年4回入荷)

旅・文化など私の時間を愉しむ
実用情報誌です。

『栗原はるみ』(年3回入荷)

料理家栗原はるみの新プライベート
マガジン。



11月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	10/31	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	12/1		

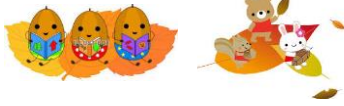
白字の日は休館日です

10/31(月)11/30(水)は図書整理日につき休館です。

福澤諭吉と文明開化

明治5(1872)年に日本初の鉄道が新橋・横浜間に開業し150年になります。記念のイベントやキャンペーンも行われています。この変貌の時を特集しました。「文明開化」という言葉は、福澤諭吉が、明治8(1875)年に記した『文明論之概略』の中で使用したのが最初になります。





おすすめ絵本

『どんぐりきょうだい』
中川 ひろたか／文
自由国民社



『やきいもとおにぎり』
みやにし たつや／作
鈴木出版



11月はあなたにとって特別な月！秋の深まりを慈しみ、冬の足音に耳をすます。強い風に吹かれて、離れ離れになったどんぐりの兄妹の運命は…

ぶたくんが泣いています。ねずみくんに訳を話すと、ねずみくんは、うさぎくんに話し、うさぎくんがさるくんに話します。ところが、少しずつ話が変わってしまい…

『かぜがふくふく』
田島 征三／作
フレーベル館



ある秋の日、ネノくとキフちゃんの兄妹は、畑でお父さんのお手伝い。風に吹かれて舞い落ちた葉っぱとともに、ふわりと空に運ばれて…

親子で読む絵本

『ぬ〜くぬく』

飯野 和好／作 農山漁村文化協会

ここは、とあるお寺の境内。和尚さんが作った干し大根と干し芋がひなたぼっこをしながら話していると和尚さんの娘のちかちゃんが帰って来て…



11月の新刊情報

(毎週木曜日に新刊が入ります)



★一般書〔書名・著者(出版社)名・分類記号〕	★児童書〔書名・著者(出版社)名・分類記号〕
決めれば、叶う。浅見 帆帆子/共著 (159)	おぼえようバドミントンのルール 上田 敏之/著 (K783)
田中陽希日記 田中 陽希/著 (291.0)	3分間サバイバル 粟生 こずえ/作 (K913)
社会保障のトリセツ 山下 慎一/著 (364)	まちのおばけずかんハイ! 斉藤 洋/著 (K913)
家族が「うつ」になって、不安なときに読む本 下園 社太/著 (493.7)	アーマのうそ キャロル・ライリー・プリンク/作 (K933)
これでよゆうの晩ごはん 暮らしの手帖編集部/著 (596)	なにになれちゃう? チョー ヒカル/著 (KE)
師匠!いらしたんですか 飯尾 和樹/著 (779.1)	ハコフグのねがい さかなクン/作・絵 (KE)
競争の番人 [2] 新川 帆立/著 (913.6)	ふっと… 内田 麟太郎/文 (KE)
新!店長がバカすぎて 早見 和真/著 (913.6)	ママってすごーい! クリス・ホートン/作 (KE)

*10・11月の運行日

移動図書館車サービスポイント表

ご利用お待ちしております。

曜日	コース	駐 車 地	予定時間	曜日	コース	駐 車 地	予定時間
第1・3 月曜日 10/3 10/17 11/7 11/21	泉 草 本	毛谷村・泉地区	10:30 ~ 10:50	第1・3 水曜日 10/5 10/19 11/2 11/16	長 尾 野 庄 屋 村	長尾野公民館付近	10:30 ~ 10:40
		坂内公民館	11:00 ~ 11:20			重尾公民館付近	11:00 ~ 11:20
		小原井バス停(山国バス)付近	11:30 ~ 11:40			山国中学校	13:05 ~ 13:35
		槻木診療所	12:00 ~ 12:15			藤野木橋付近	13:45 ~ 13:55
		槻木郵便局前	13:00 ~ 13:40			春田地区生活改善センター	14:05 ~ 14:35
		高内農事集会所	13:50 ~ 14:00			大勢集会所	14:45 ~ 15:05
		高内バス停付近	14:10 ~ 14:20			中摩コミュニティセンター	15:15 ~ 15:40
		大曲生活改善センター付近	14:40 ~ 15:10			庄屋村生活改善センター	15:50 ~ 16:00
草本公民館	15:20 ~ 15:50	真浄寺前ひろば	16:05 ~ 16:15				
第2・4 月曜日 10/10運休 スポーツの日 10/24 11/14 11/28	所 小 野 大 石 峠	溝部保育所	10:20 ~ 11:00	第2・4 水曜日 10/12 10/26 11/9 11/23運休 勤労感謝の日	市 平 ウ テ リ ー	市平地区集落センター	10:30 ~ 10:40
		所小野多目的集会施設	11:10 ~ 11:30			市平上2バス停付近	10:50 ~ 11:00
		戸崎前バス停	13:00 ~ 13:20			奥畑橋付近	11:10 ~ 11:20
		平小野生活改善センター	13:30 ~ 13:35			羽高生活改善センター	11:30 ~ 11:50
		草野発條製作所	13:40 ~ 13:50			三郷小学校	13:10 ~ 13:40 (夏休み)13:30~13:40
		出羽バス停付近	14:00 ~ 14:20			みさと保育園	13:50 ~ 14:00
		茸木バス停付近	14:30 ~ 14:50			犬王丸多目的集会所	14:15 ~ 14:35
						両宮地区付近	14:50 ~ 15:05
		中摩コミュニティセンター	15:15 ~ 15:35				
		ウテリー山国	15:45 ~ 15:55				

* 運行日が、祝日や図書館整理日に当たる場合は、移動図書館はお休みになります。