



6月に入り梅雨入りもまもなくですね。

【五月雨を 集めてはやし 最上川】 松尾芭蕉の奥の細道におさめられてる有名な一句です。これは松尾芭蕉が、実際に梅雨の雨で増水した最上川を川下りした経験を詠んだもので、初夏の俳句なのだそうです。

雨が続くこの時期はお出掛けが億劫になりますが、こういう時こそ、お家の中で読書をして過ごすのも良いかもしれません。



## ☂梅雨を快適に過ごしたい

梅雨時期は気分が憂鬱になったり、いまいち体調が優れない…ということはありませんか？  
おうちの中でできる、梅雨を快適に過ごす為の『あれこれ』の本を紹介します。  
暑い夏が来る前に、心も体も万全な状態に整えておきましょう。

### ☆『体の不調がスーッと消える「天気痛さん」の本』

佐藤 純／監修

その不調、もしかしたら天気の影響を受けて起こる「天気痛」かもしれません。  
おもな天気痛の症状とおすすめケア、天気痛が起こりやすい天気、セルフケアなどを紹介します。コピーして使える天気レーダーチャート付き。



### ☆『たった1分で首・肩・腰がスーッと楽になるすごい体伸ばし』

柿澤 健太郎／著

疲れた体が楽になる方法を、体のプロと呼ばれる理学療法士が伝授。  
「座りっぱなし」「立ちっぱなし」「たくさん歩く」「スマホの使いすぎ」といったシチュエーションごとに、手軽にできるストレッチを紹介。



### ☆『小林式マインドフルネス入浴法』小林 麻利子／著

お風呂を「こころと向き合う空間」にすると、心と体に変化する。眠りの質も高められるお風呂の入り方を行いながら、心にダイレクトに向き合える科学的エビデンスのある心理療法を、イラストをまじえてわかりやすく紹介。



### ♪6月のカレンダー♪

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

★コロナウィルスの関係により、日程が変更になる場合があります。

☹6/30(金)は

図書整理日のため休館いたします。

お間違えのないよう、お気をつけてお越しください。

☺春の読書週間イベント、たくさんのご参加ありがとうございました。



# あたらしい本

毎週木曜日に新刊が入ります。いくつかご紹介します！



## ♪おとなの本♪ (数字は背ラベルの番号です)

『がんばった15人の徳川家康』/210.5  
 『北欧女子オーサ、日本で恋をする。』/361.4  
 『パニぬけ』/493.7  
 『老化を止める。』/498.5  
 『おとなの浴衣、はじめます』/593.8  
 『おこじょさんと家飲み家ご飯』/596.0  
 『悪貨』/913.6  
 『夜空に浮かぶ欠けた月たち』/913.6

## ♪こどもの本♪ (数字は背ラベルの番号です)

『ざんねんないきもの図鑑 とことん』/K480  
 『からだのなかのびっくり数事典』/K491  
 『アニメコミックおしりたんてい 15』/K778  
 『星カフェ [2]』/K913  
 『うんたろうたびものがたり』/KE  
 『だじゃれべんとう』/KE  
 『にぎやかもりのツリーハウス』/KE  
 『ようかいむらのすいすいこいのぼり』/KE



# 6月のおすすめえほん

「かえる🐸」のおはなしです。

### 『ハレガエル』

おおつか けんた / 作

ケロタたちアマガエルはあめがだいすき。あめがふるとみんなでうたいます。でもケロタがうたうとあめはやみ、はれるひがつづきました。ケロタはみんなに「おまえはアマガエルじゃなくてハレガエルだ」といわれ、ひとりぼっちになってしまい…。



### 『かえるのほんや』

やぎ たみこ / 作

もりのなかのいけのほとりのやなぎのき。ねもとのあなにはいっていくと、かえるのほんやがあり、おくではほんづくりもしています。かえるのほんやのおはなしはいは、おたまじゃくしやかえるでおおにぎわい。てんちょうが、3さつのはんをもっていすにすわり、ほんをよみはじめると…。

## 移動図書館運行表: 祝日・5週目は運休します。

曜日	地区	駐心地	予定時間	曜日	地区	駐心地	予定時間
第1月曜 第3月曜 6/5 6/19	樋田	上浜田住宅	10:20~10:30	第1水曜 第3水曜 6/7 6/21	上津	JA中津下毛農協裏(倉庫前)	10:15~10:25
		麻野屋商店前	10:40~10:55			かえで	10:30~10:45
		屋形郵便局前	11:00~11:10			あんず	10:50~11:05
		下屋形恵良	11:20~11:30			万千百園	11:10~11:30
第2月曜 第4月曜 6/12 6/26	樋田	冠石野お堂の前	10:20~10:35	第2水曜 第4水曜 6/14 6/28	東谷	東谷つばき地区	10:40~10:55
		多志田ゲートボール場前	10:40~10:55			大田商店前	11:00~11:10
		中島バス停前	11:00~11:10			東谷地区老人憩いの家	11:15~11:30
		クワバラ理容店付近	11:15~11:30			樋田小学校	13:00~13:40
		八千代保育園	13:30~13:45		樋田 西谷	西谷温泉下	14:00~14:20
		兎洞電気	13:50~14:00			平原地区	14:30~14:45
		下曾木市営住宅	14:05~14:15			西谷郵便局前	14:50~15:10
		洞門の郷	14:20~14:35				

何箇所か変更点があります。お気をつけてお越しください。



発行: 本耶馬溪図書館(52-3033 本耶馬溪公民館1階)