

図書館だより

2024年11月号(No.108)

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

秋も深まり夜も長くなってきました。暑い夏とちがって、ぐっすり眠るにはよい季節です。しかし、日本人の3~5人に1人は睡眠の悩みがあるといわれています。睡眠不足や不眠は、高血圧、呼吸器疾患、メタボ、肥満、耐糖能障害、うつをはじめとする心の病を招く要因にもなるといわれています。今月は、睡眠不足や不眠に悩めるあなたに少しでもお役に立てればと特集を組んでみました。



今月の特集

睡眠のはなし



『不眠・睡眠障害治療大全』



井上雄一・著

『ドラえもんねむりと夢のふしぎ』



藤子・F・不二雄・著

『グットナイト』



折原一・著

『ぐっすり眠れる体に生まれ変わるゴロ寝リセット!』



矢間あや・著

睡眠薬を飲み続けても大丈夫？不眠はうつ病と関係ある？睡眠に関するさまざまな悩みや疑問に答えながら、睡眠の重要性と眠りの質・量を改善する方法を解説。

「ねむらないとどうなるの？」「あくびが出るのはなぜ？」など、ねむり＆夢のなぞを楽しく説明。ぐっすり眠って目覚めるテクニックも紹介。

アパート「メゾン・ソレイユ」に入居しているのは眠りに問題を抱える人ばかり。ぐっすり眠れるなら死んでも構わない？”騙りの名手”の企みを堪能できる連作短編集。

家にある毛布を使ってゴロ寝リセットしましょう。深〜く熟睡できて睡眠の”質”が変わるメソッドをイラストとともに紹介。腰痛・肩こり・猫背・膝痛等の役立ちます。

コミック新シリーズ入りました！

☆ 今月お薦めの新着本 ☆

『税金で買った本』①~⑫

ずいの／原作 講談社

久し振りに図書館を訪れたヤンキーな石平くん。10年前に借りた本を返却していないことを指摘される。その指摘をきっかけに図書館に通うようになるどころか、働くことになる石平くんの図書館お仕事漫画。



『ネットでいじめられたら、どうすればいいの？』

春名風花／著

SNSに嘘を書き込まれた…。顔の見えない相手と闘うコツは？ネットの悪口、どこからNG？24時間、365日やってくるSNS時代のいじめ、被害者や加害者にならないために、どうすればいい？誹謗中傷等を経験した著者が弁護士や精神科医らと予防策や法的な対処のしかた、心理的なケアの方法をさぐる。



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	27	28	29	30	

10/31、11/30は、図書館整理日につき休館です。

紅葉の市内図書館を巡ろう！

実施期間 10月26日(土)~11月29日(金)

中津市内の図書館全館(小幡・三光・本耶馬・耶馬溪・山国)の取り組みイベントとして、「図書館シールラリー」を行っております。「シールラリー」の台紙に、資料をお借りいただいた図書館でシールを貼ってもらい、3枚揃ったら「景品」をさしあげます。ただし、1つの図書館につき、シールは1枚です。晩秋のひと時を、シールラリーの用紙を片手に紅葉めぐり、図書館めぐりをしてみては、いかがですか？



秋の深まり



『もみじのてがみ』

きくち ちき/作 小峰書店

むこうの山からねずみに届いた、まっ赤な「もみじのてがみ」。ねずみは、りすやひよどりともみじを探しに出かけます。だけど、なかなか見つからなくて…



『うさぎ座の夜』

安房 直子/作 偕成社

山深い小さな温泉宿の一人娘・小夜は、山の鬼の子や天狗と友だちで、風や木とも話が出来ます。そんな小夜のもとに、人形芝居うさぎ座から、まっ赤な紅葉の葉の手紙が届き…



『ようかいむらのめでたしちごさん』

たかい よしかず/作 国土社

ようかいむらにも、七五三の季節がやってきました。ようかい神社には、七五三を祝うたくさんの方々が集まっています。そこへ、どう見ても、お年寄りのがっきーが現れて…



『小さなたね』

ボニー・クリステンセン/作 さ・え・ら書房

たねをまいて、土をかぶせて、水をやる。芽が出たら、水やりしたり、草取りしたり、世話をする。そして、待つ、待つ…ようやく実りの秋がきた！作物を育てる楽しさと収穫の喜びがすみずみまであふれる絵本。



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〕
ピンチを救うスマホ活用術 岡嶋 裕史/監修 (007.6)	みんなが知りたい!日本の神さまと神社 「日本の神さまと神社」編集室/著 (K172)
るるぶベトナムホーチミン・ハノイ・ダナン [2024-2] (292.3)	織田信長へタイムワープ 甘夏 柑子/マンガ (K289)
専門医ママが教える!子どものアレルギーケア 岸本 久美子/著 (493.9)	難民・移民のわたしたち 雨宮 処凛/著 (K329)
ざんねんなのりもの事典 講談社ビーシー/編 (536)	ゆるゆる猛獣図鑑 和音/まんが (K489)
リュウジのまだバズってないレシピ リュウジ/著 (596)	半妖リサーチ! 2 秋木 真/作 (K913)
日本ご当地チェーン大全 (673.9)	「歩」が「と」に大へんしん! 川北 亮司/作 (K913)
教養として知っておきたい映画の世界 コトブキ ツカサ/著 (778.0)	くまくまパンまつり 西村 敏雄/作 (KE)
マザー 乃南 アサ/著 (913.6)	りょこうにいこう! 五味 太郎/作 (KE)

*11・12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	泉 草 本	毛谷村・泉地区	10:40 ~ 10:50	第1・3 水曜日	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	10:45 ~ 11:10			
		小原井バス停(山国バス)付近	11:30 ~ 11:40			山国中学校	13:00 ~ 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	13:45 ~ 13:55			大勢集会所	14:45 ~ 15:05			
		高内バス停付近	14:00 ~ 14:10			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	14:25 ~ 14:45			庄屋村生活改善センター	15:50 ~ 16:00			
11/4運休										
11/18		草本公民館	14:50 ~ 15:20	12/4		真浄寺前ひろば	16:05 ~ 16:15			
12/2				12/18						
12/16										
第2・4 月曜日	所 小 野 大 石 峠	溝部保育所	10:20 ~ 11:00	第2・4 水曜日	市 平 ウ テ リ ー	市平地区集落センター	10:30 ~ 10:40			
		所小野多目的集会所施設	11:10 ~ 11:30			市平下バス停付近	10:50 ~ 11:00			
		戸崎前バス停	13:00 ~ 13:20			奥畑橋付近	11:15 ~ 11:25			
		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	11:35 ~ 11:50			
		草野発條製作所	13:40 ~ 13:50			11/13	三郷小学校	13:10 ~ 13:40		
		出羽バス停付近	14:00 ~ 14:20			11/27	(夏休み)13:30~13:40			
		12/9運休								
		12/23				茸木バス停付近	14:30 ~ 14:50	12/11運休		みさと保育園
				12/25		犬王丸多目的集会所	14:10 ~ 14:30			
						両宮地区付近	14:45 ~ 15:00			
						中摩コミュニティセンター	15:10 ~ 15:30			
						ウテリー山国	15:35 ~ 15:45			

* 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。