



豊岡市立図書館

豊岡市京町5-28

TEL:0796-23-6151

FAX:0796-24-1819

toyolib@city.toyooka.lg.jp

みみずく

「わたくし本」大賞

3月の一般テーマ展は、1月に募集を始めた「わたくし本」大賞の結果を展示しています。他の人がオススメする本をぜひ、読んでみてください。

大賞作品

の一部を紹介

『有頂天家族』 森見登美彦//著

笑って泣いて感動して、1冊でこれだけたくさんの感情を与えてくれるのはこの本だけだと思う。

『ほくのおやつ』 ほく//著

お手軽においしいおやつが手作りできて、とても重宝しています。イラストも可愛くてグッドです。(40才 女)

『恋した人は車いす』 酒井朋子//著

非常に読みやすい内容にも関わらず、バリアフリーについて深く考えさせられるものであり、その主張は私には無いものだったから。(16才 男)

『火の降る夜に桜舞う くのいち小桜忍法帖シリーズ』 齋藤洋//作

歴史好きにはたまらない!!(9才 女)

『まいごになったおにんぎょう』 A・アーティゾーニ//作

小学校の図書室にあって、何度も読み返して大好きだった本。私が読書好きになるきっかけになった本です。今でもたまに読んでいます。(34歳 女)

国では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めており、豊岡市でも自殺予防の普及啓発を行っています。

その一環として、本館では心の健康に関する本を集めたコーナーを設置しています。この機会にのぞいてみてください。

三
心の健
康づくり
ナ

ストレスに負けない



今回は「ストレス」をテーマに本を紹介します

4月から新しい環境に身を置く方も多いのではないでしょうか？春は期待と不安の多い季節です。慣れない環境や新たな人間関係に悩み、ストレスをためてしまうと心身ともに疲れてしまいます。そうなる前に、ストレスのことを理解し、うまく発散させる術や、向き合う心構えを身につけておきましょう。

(垣谷・寺川)

ストレスと上手に付き合う

★『脳からストレスをスッキリ消す事典』

有田秀穂//著 一般 21 498.3/アリ

★『キラーストレス』

NHKスペシャル取材班//著 一般 34
493.4/キラ



じどう向け

★『ストレスのコントロール』

スーザン R.グレッグソン//著
じどう 4 498/グレ

★『プチストレスをためないで』

(全3巻)

保坂隆//監修 じどう 4 498/プチ



負けるな社会人！

★『仕事の疲れ予防法！』

檜垣暁子//著 一般 21 498.8/ヒガ

★『ビジネスマンの心の病気がわかる本』

山本晴義//監修 一般 21 498.8/ヒジ

仕事の疲れ 予防法！



ビジネスマンの 心の病気がわかる本



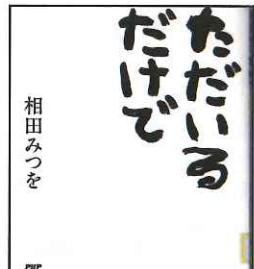
疲れたときには一休み

★『脳と心に効く言葉』

高田明和//著 閉架新書 159/タカ

★『ただいるだけで』

相田みつを//著 一般 39 728.2/アイ





子どものほんだな



『かもさん おとおり』

ロバート・マクロスキー//文と絵

福音館書店 (Eマツ) えほん11

かものマラードさんとマラードおくさんは、巣を作る場所を探して、ボストンのいたる所を飛び回り、チャールズ川の水辺に巣を作ることに決めました。

巣で産んだ卵から8羽のひなが生まれました。ひなが大きくなると、ピーナッツをくれる人がたくさんいるボストンの公園の池に引っ越しすることにしました。

チャールズ川から公園の池まで、仲良しのおまわりさんの助けも借りて、マラードおくさんと8羽のひなたちが大行進です。

豊岡市推薦図書でもあるおすすめの一冊です。ボストンの街並みをかもたちと一緒に散策してみませんか？

小学校低学年から。

(與田)

図書館の 使い方Q&A

家で図書館の本を予約 したい。



豊岡市立図書館のホームページから予約することができます。また、電話でも受付けています。

ホームページでは図書館の最新情報を見られるほか、自分の貸出状況を確認することもできます。ぜひ、利用してください。

『銀河鉄道の夜 宮沢賢治童話集II』

宮沢賢治//作

岩波書店 (Yミヤ) じどう7

少年ジョバンニは、祭の夜、丘のうえで夜空の星をみていると、いつのまにか銀河鉄道に乗って旅をしていました。砂がすべて水晶でできている海岸に停車したり、インディアンがいたり、いろんな乗客にも会いました。

同級生のカンパネルラも一緒だったのですが、ふりむくとどこかに消えていて・・・。

作者の宮沢賢治は、日本で世代をこえて読まれ、愛されている作家のひとりです。この本には銀河鉄道の夜のほかにも、宮沢賢治の童話が11編載っています。宮沢賢治の童話を堪能できるオススメの一冊です。

小学校高学年から。

(成田)

こちらはいかが？

分館の資料を紹介します

『コクヨのシンプルノート術』(日高分館)

日本一ノートを売っているコクヨの社員が編み出した、すっきりとまとまるノート術が紹介されています。

「罫線は無視」「上下逆さまから書く」など一風変わった方法ですが、試してみる価値はあります。

3月の行事予定(本館)



イラスト協力 WANPUG

おはなしの
ゆりかご

◆0~2歳児と保護者

日時：1日（水）11:00～
場所：おはなしのへや
内容：絵本の読み聞かせ
絵本のアドバイス

おはなしのゆりかご
in なかよし広場

◆3歳までの乳幼児と保護者◆

日時：15日（水）
9:30～11:30
場所：豊岡市民プラザ
子育て学習室
(アイティ7階)
内容：絵本の読み聞かせ
図書の貸出・返却

いっしょに
おはなし会

◆3歳ぐらいの幼児と保護者

日時：8日・22日（水）
10:30～
場所：おはなしのへや
内容：絵本の読み聞かせ

おはなし会

◆4歳以上◆

日時：25日（土）
14:00～
場所：おはなしのへや
内容：詩・絵本の読み聞かせ
ストーリーテリング

土曜としょかん

◆5歳以上◆

日時：11日（土）10:10～
場所：おはなしのへや・工作室
内容：詩・絵本の読み聞かせ
ストーリーテリング
工作：春のプレゼントカード
申込：10日（金）まで
定員：先着20名

としょかん映画会

「蟬しぐれ」(2005年/131分)

主演：市川染五郎 木村佳乃
日時：10日（金）10:30～
11日（土）13:30～
場所：2階 視聴覚・講演室

時は江戸時代。父が捕まり「罪人の子」としてつらい日々を送る15歳の牧文四郎。そんな文四郎を支えたのは親友の逸平と、幼馴染のふく、そして剣の道だった。数年後、青年となった文四郎に、ふくさえも巻き込んだ新たな試練が立ちふさがる。

3月の図書館カレンダー

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	31	

■色の日が休館日です。

各分館でもいろいろな行事をおこなっています。
詳しくは、豊岡市広報紙または分館だより、
ホームページをご覧ください。

<http://lib.city.toyooka.lg.jp/>



→スマホサイト



フェイスブック→



※各種おはなし会の申込みは不要です。
土曜としょかんは、申込みが必要です。