

# 三光図書館だより

2026年（令和8年）5月号

昔から固い物を食べるのが大好きです。特に好きなのはパンの耳。でも最近はパンの耳を取り扱うお店が少なくなったような気が？しかし先日立ち寄ったスーパーにパンの耳を置いているではないですか！しかも食パンコーナーの片隅にひっそりと！！「これは私が救出しなければ」と、ついつい2袋も買ってしまいました。しばらくは「ハッピーパンの耳ライフ」が続きそうです。ワクワク♡貧乏臭い話ですみません。

## 小さなことからコツコツと！節約について考える

先の見えない物価高。でも投資などでお金を増やすのは難しそう。そこで気軽に取り組みそうな節約に関する本を集めてみました。小さなことからコツコツと！で億万長者も夢じゃないかも？

『「食品ロス」をなくしたら1か月5,000円の得!』  
(井出 留美/主婦の友社)



余分なものを買わない、買ったものを全部使い切る、捨てていたものを食べ切る。これを徹底すると月5000円も得するのだとか。そんな裏ワザを詳しく紹介します。食品ロスが減ると環境にも良いことがたくさん！一石二鳥でお得ですね。

『スッキリ家事でお金を貯める!』  
(ののこ/小学館)



夫の借金発覚で節約生活を始めたののこさん。家計を見直しムダを減らすことで何と1年で130万円の貯金達成！それはすごい！そんなののこさんの節約ワザを大公開。始めてみるとゲーム感覚で楽しく節約生活ができる場所もオススメ。

『ズボラさんの買わない、捨てないちょこっとガーデニング&レシピ』  
(大橋 明子/集英社)



ネギや豆苗など、食べたあとに再生して栽培したことがあるかたも多いのでは？でも、他の野菜や植物でも簡単に再生栽培できるんです！皮から葉から種から捨てずに楽しく栽培する方法を一挙に大公開。ズボラさんでも気軽に始められて、家計にも地球にも優しいお得な1冊です。

☆こちらもおススメ☆

- 『お金が貯まる財布のひみつ』(横山 光昭/新潮社)
- 『買わない暮らし。』(筆子/大和出版)
- 『幸せなお金の使い方』(井田 典子/婦人之友社)
- 『暮らし上手な人に教わる、節約のくふう』(宝島社)
- 『ゆるっとお金と暮らしを整える本』(日経BP)
- 『使いきる。レシピ』(有元 葉子/講談社)
- 『おいしい雑草料理』(小崎 順子/サンルクス)

貸出中の本は予約もできます！

### 5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
31						

開館時間：10:00～18:00  
休館日：毎週火曜日・整理日・年末年始

### オススメえほん 「へび」の絵本



へびを見かける季節になりました。今月は「まるのみへび」がオススメ。野原に住んでいる大食いのへびは、通りかかったかえるをパクリと食べてしまいました！さらに次々と生きもの達をどんどん食べていきます。しかし、マスク姿のうさぎを食べたあと、へびは大変なことになってしまいます！！ちょっとマスケで憎めないへびのお話です。

■ 中津市立三光図書館 (三光コミュニティセンター内)

〒871-0102 中津市三光成恒421-1

TEL / FAX : 0979-43-2200 (直通)

URL: <https://libwebsv.city-nakatsu.jp/>



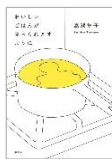
# ● 今月の特集 ～ ムリをしたらダメですよ ～

疲れていませんか？4月からの新生活やゴールデンウィークで暴飲暴食になってはいませんか？そんな時はごはんを通して日々の生活を見つめなおしてみませんか？という小説たちを紹介します。



『食べてはダメとは言いません』  
仙川 環 / KADOKAWA

患者のために栄養のプロが奔走する食と医療の小説です。元医学関係でお仕事をしていただけあってとても説得力がある内容になっています。物語を楽しみながら食の栄養についても学べる一度で二度おいしい良作です。疲れている人にオススメです。



『おいしいごはんが食べられますように』  
高瀬 隼子 / 講談社

芥川賞作品。題名から見るとなんだかほんわかした内容かなと思ったら見事に裏切られました。職場での人間関係の不条理さが読む人の気持ちをモヤモヤさせる。だからこそ日々の何気ない事に感謝をしないとイケなと思いました。ほんとムリすんな。



『私たちの人生レシピ』  
千咲 ゆず葉 / スターツ出版

こちらは気楽に読めますよ～。40代同級生たちでルームシェアをするお話です。女3人の朝ごはんからはじまるお腹も心も満たされるおいしい3人暮らしをお届けします。嫌な人が一切できません。平和な気持ちになりたい時に読んでみてください。

## 新刊本のお知らせ

三光のニューカマーを紹介します！

『60歳からのピンチを切りぬける本』  
(高齢者・社会)

『青のナースシューズ』  
藤岡 陽子(小説・文学)

『悪いのはスタイルじゃなくて下着でした』  
ちーちょろす(服飾・家庭)

『娘と私の時間』  
佐藤 愛子(エッセイ・文学)

『お弁当』  
野上 優佳子(料理・家庭)

『ノラネコぐんだんこんには』  
工藤 ノリコ(児童/えほん)

『そのうちプラン』  
ヨシタケ シンスケ(イラスト・芸術)

『いみちえん!!廻 4』  
あさば みゆき(児童/よみもの)

『まどろみの星たち』  
菰野 江名(小説・文学)

『時間割男子 19』  
一ノ瀬 三葉(児童/よみもの)

## つぶやき

私の母は人にもものを伝えるのがヘタです。カフェでセットメニューのカフェラテのサイズアップをお姉ちゃん店員に伝えようとしていたところ、店員さんにうまく伝わらずアップルジュースがオーダーされそうになっていました。何度も伝えるけど結果はカフェラテのサイズアップがアップルジュースに。もういい年なので上手に伝えてほしいです。



## 今月の三光移動図書館カレンダー



曜日	駐心地	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
5/ 1	岸ノ上地区	10:45～11:05
	秣小学校	12:40～13:15
	双葉ヶ丘幼稚園	14:10～14:50
5/15	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
5/ 8	グループホームさつき	11:00～11:25
	真坂小学校	12:40～13:15
	下佐知バス停付近	14:00～14:10
5/22	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
	白木集会所	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	駐心地	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
5/ 7	小倉谷	10:40～11:00
	木崎橋	11:05～11:15
	山口小学校	12:55～13:30
5/21	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	15:10～15:40
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
5/14	深水小学校	12:40～13:25
	浪立宮下橋付近	13:35～13:50
	小路住宅	14:00～14:15
5/28	古城(カシヨ)橋付近	14:20～14:35
	修光園	14:45～15:15
	福祉センター	15:30～16:00