

三光図書館だより

2026年（令和8年）11月号

先日脚本家の倉本聰さんが亡くなりました。倉本さんは39歳の時NHK大河ドラマの脚本を担当しましたが、スタッフと揉め途中降板。トラックの運転手になろうと札幌へ飛び立ちました。そこで一時期入り浸っていたスナックで様々な人間模様を目にします。結局脚本家に戻りますが、あの頃スナックで出会った人々がその後の脚本家人生の糧になっているそうです。この機会に倉本さんの本を読んでみませんか？

年末にむけて、ちょっと体をととのえませんか？

年末の足音がじわじわと聞こえてくる11月。ものすごく忙しくなる前にちょっとでも体をととのえて年末に備えたいですね。今月はそんな手助けになりそうな本を集めてみました。

『自律神経にいいこと大全100』

（森田 遼介/ワニブックス）



脳や内臓、血管など体の色んな「働く」「休む」機能を司るのが自律神経。乱れると体が不調に。でも大丈夫！東洋医学の知恵で不調が消えるだけでなく将来の病気や疲れリスクも下がるんです！そんな自律神経を整える養生法を紹介します。

『ゆるめる・温める・巡らせる』

（鈴木 七重/エクスナレッジ）



体がいつも緩んでいて温かくて巡りが良い状態だと元気でいられるそう。その状態を作る手助けになるのがハーブ！そんなハーブを用いた簡単なセルフケアが詰まった1冊です。ハーブなど植物の力で心も体も穏やかで元気に過ごしましょう。

『読むだけで心と体が元気になっちゃう漢方養生の本』

（ロン毛メガネ/大和書房）



4000年の歴史を持つ漢方養生を日々の生活に取り入れませんか？方法は簡単。雨の日は甘いものを控えたり、常温の飲み物を選んだりなど。少しの工夫で疲れ知らずで過ごせるそうです。う～ん、甘いものも食べたいですね～。でも体のためにも心を鬼にしてレッツチャレンジ。

☆こちらもおススメ☆

『体と心を整える』（宝島社）

『疲れない食べ方』（梶本 修身/文藝春秋）

『疲労回復ストレッチ』（小林 邦之/成美堂出版）

『疲れないカラダ大図鑑』（夏嶋 隆/アスコム）

『しつこい疲れは食事で解決!』（本間 良子/祥伝社）

『今日を心地よく過ごす朝の整え方』（池田 千恵/宝島社）

『自律神経』（久手堅 司/東洋経済新報社）

貸出中の本は予約もできます！

11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					

開館時間：10:00～18:00
休館日：毎週火曜日・整理日・年末年始他

オススメえほん

「しごと」の絵本



「おさるちゃんのおしごと」がオススメ。おさるちゃんは整骨院でマッサージをするのが仕事です。月に一度は実家の山に帰って山の仲間をマッサージ。友達の犬のペロと一緒に山に帰ると、山のみんながおさるちゃんとペロを大歓迎！さて、今日はどんな患者さんが来るのでしょうか？お話だけでなく、銅版画で描かれた絵も素敵な1冊です。

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 ～ 秋読書！本にまつわるアレやコレ ～

祝！長期休館明け。お待たせしました!!今月も先月に引き続き本にまつわる物語や本と人との繋がりに
ついてアレコレと書いているものを集めてみました。あらためて本の魅力を皆さまに伝えようと思います。



『本読むふたり』
菊池 良 / 幻冬舎

深みも感動もまあまあですが、本を読んだ人なら「うんうん。」「わかる～」と言わせるが箇所がそこかしこに散りばめられていて読書好きの方には共感力満載です。待ち合わせの目印は「ノルウェイの森」からというシャレオツからはじまる物語。



『本からはじまる物語』
阿刀田 高 他 / KADOKAWA

豪華執筆陣18名が集結。本屋と本をテーマにしたショートストーリーたち。青春、恋愛、時代もの、ファンタジー、ミステリーなど色んなジャンルを取り揃えています。どこから読んでもわくわくドキドキで面白い！短いですが奥が深いものばかり。



『ほんのきもちです』
2022
東京通信社

「本を読む楽しさ」をテーマに著名人が本を紹介します。2022年と表記していますが、人の気持ちを揺さぶる本の内容に新しいも古いもありません！あなたの心に染み入れば良いと思っています。コレを読んで興味のある本があればぜひお問合せを♪

新刊本のお知らせ

三光のニューカマーを紹介します！

『ねこまた怪議』

くるねこ(怪談・心理)

『ギャルにひかれて寺マルシェ』

宮島 未奈(小説・文学)

『令和に散ったスターに学ぶ人生名言録』

(人生訓・哲学)

『帳の向こう』

若林 正恭(エッセイ・文学)

『走るより運動になる「歩き方」』

久道 勝也(体と健康・自然)

『あかいまるなーに?』

せな けいこ(児童・えほん)

『京都あんこ図鑑』

アリカ(料理・家庭)

『どどどんめくり』

やぎ たみこ(児童・よみもの)

『志記 2』

高田 郁(小説・文学)

『ロンパ倶楽部謎解きファイル1』

森 晶磨(児童・よみもの)

つぶやき

一度沼ったらもう戻れないTHE ALFEE中毒。略して「アル中」。そう、私は小さい頃からアル中でした。ミュージシャンなのに大物芸人と武道館で卓球対決をするTHE ALFEE。歌もギターもすんごく上手なのにスペインでまた大物芸人と闘牛士対決をするTHE ALFEE。そんな三人組に心を射抜かれて今年も三人に会うためにコンサートに行き参ります。



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	西株住宅	10:30～10:40
11/5	岸ノ上地区	10:45～11:05
11/19	株小学校	12:40～13:15
	双葉ヶ丘幼稚園	14:10～14:50
	アメニティタウン	15:05～15:20
	深株児童クラブ	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
	グループホームさつき	11:00～11:25
	真坂小学校	12:40～13:15
11/12	下佐知バス停付近	14:00～14:10
11/26	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
	小倉谷	10:40～11:00
11/6	木崎橋	11:05～11:15
11/20	山口小学校	12:55～13:30
	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
11/13	深水小学校	12:40～13:25
11/27	浪立宮下橋付近	13:35～13:50
	小路住宅	14:00～14:15
	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