

# 三光図書館だより

2025年（令和7年）12月号

2025年も残りわずか。今年の夏も暑かったですね～。この夏は紙パックのジュースや豆乳を凍らせて食べることにハマりました。ガチガチに凍ったジュースや豆乳をひたすらガリガリとスプーンで削っては口に運ぶことの繰り返し。その間は完全に無の境地、修行のよう。当時の私は少しでも暑さを忘れたかったのかも。でも冬が訪れた今となっては、そんな食べるなんて寒すぎてムリ！みなさま良いお年を～！

## ぐっすり眠ってしっかり休んで健康！

慌ただしい12月。忙しくて時間の確保が難しいところですが、こんな時こそ良い睡眠をとってしっかり休みたいですね。今月は睡眠や休息などの健康に関する本を集めてみました。

### 『とにかくぐっすり眠りたい』



（乙丸屋 久兵衛/ダイヤモンド社）  
睡眠に関して悩みを抱えていませんか？でも、その悩みは寝具で9割解決するのだとか。それはビックリ！金沢でふとん店を営む乙丸屋さんが、科学的根拠と共に睡眠のお悩み解決へと導きます。良い寝具で快適な睡眠ライフを送りましょう。

### 『やすみかたの教科書』



（友野 なお/主婦の友社）  
慢性的な疲れや苛立ちなどの原因は「きちんと休んで」いないから！そこで、きちんと休むための40種類の方法を紹介しています。実践すると心と体が徐々に整うのを実感できるそう。きちんと休んで毎日元気に爽やかに過ごしたいですね。

### 『驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100』



（三橋 美穂/かんき出版）  
夜中に何度も目が覚めたり、寝ても朝から疲れていたり……。睡眠の悩みは千差万別。この本では快眠のための方法を100種類紹介しています。睡眠は人生の3分の1を占めるもの！そんな人生の土台でもある睡眠をコントロールできれば、人生がプラスになること間違いなし。

☆こちらもおススメ☆

『ゴロ寝リセット!』(矢間 あや/飛鳥新社)

『いびき女子、卒業!』(大場 俊彦/主婦の友社)

『あなたの人生を変える睡眠の法則』(菅原 洋平/自由国民社)

『養生のヒント』(五木 寛之/KADOKAWA)

『たまには、やすんだら?』(Ton Mak/飛鳥新社)

『病気を治したければ「睡眠」を変えなさい』

(白濱 龍太郎/アスコム)

貸出中の本は予約もできます！

### 12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  | 1/1 | 1/2 | 1/3  |
| 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 |

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



### 「クリスマス」の絵本

「ふざけんぼうのサンタクロース」がオススメ！今日はクリスマスイブ。サンタさんとトナカイのルドルフは世界中の子ども達にプレゼントを配りに出発します。すると途中で「ふざけんぼうの国へようこそ」という看板を見つけました。サンタさんとルドルフは面白そうなのでふざけんぼうの国へ寄り道することに。いったいどんな国かな？

■ 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/>



☆ 今月のおすすめ ☆

～ 三光図書館のなかで勝手に作家新規開拓 ～

これまで見逃した作家を集めて三光図書館の新陳代謝を活性化！



『スイッチ・ライフ』  
夕鷺 かのう  
朝日新聞出版



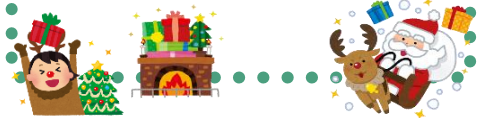
『銀河ホテルの居候』  
ほしお さなえ  
集英社

最近、三光図書館では実力派または話題作家の小説を揃えていたため書架がすこし味気ないと思い、ちょっと前から作家の新規開拓をしていました。そのなかで目に入ったのがこの作品。入口はとても斬新な内容なのになぜか深く共感すること多々あり!!

新規開拓と言いつつもむやみやたらに選んではいませんよ～。図書館としてのルールを踏まえつつ、色んな本と出会ってみたいと思いながら巡り合ったのがこの作品。銀河ホテルを訪れたお客さんが手紙を書くことで人生と向き合う感動作です。

● お知らせ ●  
雑誌付録くじ引き会

12月25日(木)～1月30日(金)の間、三光図書館内にて雑誌付録くじ引きを行います。スタンプを3つ集めた方からくじを引き、景品と交換になります。ひとり一回までです。くじ引きはなくなり次第終了。みなさんのご参加お待ちしております。



つばやき

酸辣湯ラーメン。職場のお昼休みに食べる時はとても美味しくて一気にスープまで飲みほすほど大好きですが(必ずむせる)、休みの日に家で食べると首をかしげるくらい美味しく感じません(必ずむせる)。やはり家だと無の境地にいるからか、濃いものをそんなに欲していないのかもしれない。職場では感動するほど好きなのに家では普通(必ずむせる)。



新刊本のお知らせ

三光のニューカマーを紹介します！

『選んではいけない男、選んではいけない女』  
伊藤 由美(人生訓・哲学)  
『お悩み相談そんなこともアラーナ』  
ヨシタケ シンスケ(人生訓・哲学)  
『生米から作るシフォンケーキとおやつ』  
田中 亜紀子(料理・家庭)  
『チョコレート・ピース』  
青山 美智子(小説・文学)  
『絶縁病棟』  
垣谷 美雨(小説・文学)

『彼女たちは楽園で遊ぶ』  
町田 その子(小説・文学)  
『わかりますう?』  
林 真理子(エッセイ・文学)  
『海底のサバイバル 1』  
(児童/かがく)  
『ボンコルボン』  
キューライス(児童/えほん)  
『きれてる』  
鈴木 のりたけ(児童/えほん)



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 |
| 12/ 4                | 岸ノ上地区      | 10:45～11:05 |
| 12/18                | 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 |
| 12/25                | 下佐知バス停付近   | 14:00～14:10 |
|                      | 佐知集会所      | 14:15～14:30 |
|                      | 牛ノ首集会所     | 14:35～14:50 |
| 12/11<br>運休<br>整理日の為 | 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 |
| 12/ 5                | 木崎橋        | 11:05～11:15 |
| 12/19                | 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 | 15:15～15:45 |
| 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 |
| 12/26                | 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 |
| 12/12<br>運休<br>整理日の為 | 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 |