

三光図書館だより

2026年（令和8年）8月号

ある日車のラジオから「モナキのケンケンがホークス戦の始球式に登場します」とのアナウンスが。モナキって何？ケンケンって誰？始球式をするから人だよな？と当時私の頭の中は？でいっぱい。しかし最近わかりました！モナキって4人組の歌手なんです！純烈の弟分なんです！！おヨネって人はおかっぱ頭でイメージカラーが黄色。おヨネさんから目が離せません。ちなみにケンケンが誰かは未だ謎のままです。

今日のごはんは、何にする？

8月といえば18日は米の日、29日は焼肉の日、31日は野菜の日。あらっ、晩ごはんの献立が完成しそうな日々ですね。そこで今月は、色んな料理に関する本を集めてみました。

『超かんたん最安肉を最高に美味しく』

（新谷 友里江/主婦と生活社）



「豚こま・ひき肉・鶏むね」安価なお肉の代表選手で作る肉料理のレシピを集めました。普通のお肉が柔らかくジューシーになる裏ワザも満載！さらに、ほぼ15分以内で料理が完成！この猛暑、台所に立つ時間が短いのは嬉しいポイントです。

『最強！涼野菜レシピ』

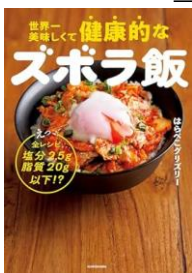
（幸井 俊高/河出書房新社）



トマトやナスなど夏が旬の野菜は体の熱や毒を取り除く作用があります。それはここ最近の異常な猛暑にピッタリ！しかも野菜を和えたり炒めたりと簡単に調理できるレシピが盛りだくさん。この1冊と一緒に夏を元気に乗り切りませんか？

『世界一美味しくて健康的なズボラ飯』

（はらぺこグリズリー/KADOKAWA）



暑い日々が続くので時短でパパッと料理できるのが一番！しかも全レシピ塩分や脂質が控えめでおいしい！本当に？と思ったそのアナタ、ぜひこの本を手にとってみて！ボリュームがありながらも健康を考えたメニューがいっぱいなので、日々のごはん作りの相棒になりそうです。

☆こちらもおススメ☆

『至福のどんぶりレシピ』（今井 亮/立東舎）

『ひだゴハン』（飛田 和緒/東京書籍）

『さっと！つるっと！夏麺』（重信 初江/池田書店）

『本気でおいしい肉レシピ』（大庭 英子/学研プラス）

『鶏むねThe Best』（扶桑社）

『野菜のレシピ事典』（miki/KADOKAWA）

『そのままおいしい野菜の食べ方』（ダイヤモンド社）

貸出中の本は予約もできます！

8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・年末年始他

オススメえほん

「なつやすみ」の絵本



「なつやすみ」がオススメ。こうた君の家にいとこの家族が泊まりにきました。いとこ達とプールで遊んで、スイカを食べて、お祭りに行って。夏休みならではの特別な楽しみがたくさん詰まっています。真上からの構図で描いたユニークな絵本です。子どもにとってはワクワク、大人にとっては昭和の古き良き夏を思い出そうような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

～ 笑いで酷暑を吹き飛ばせ！ ～

また今年も酷で暑い夏がやってきましたね～。夏よりも冬が好きな私にとっては毎日限界ヨロシク！といったヤケクソな気分です。そんな暑い夏を笑いで吹き飛ばしてくれそうな本を集めてみました。



『スーツアクター
探偵の事件簿』
大倉崇裕 / 河出書房新社

怪獣に入って演技をする「スーツアクター」の凸凹コンビの樺島と太田。そんなコンビがなぜか映画撮影所で次々とおこる事件を解決します。特撮好きじゃなくても大丈夫！痛快明快のコメディテイストのミステリー。特撮好きよ、ここに集まれ!!



『作家ソノミの
甘くない生活』
群 ようこ / 毎日新聞社

常日頃自身の衰えやなんやらと戦っている作家ソノミさん。そんなソノミさんはほころびだらけの世の中に歎きながら、老いてもなお元氣な母や周辺の人達に振り回されて日々を送っています。現代人ならとても共感できる笑える日常小説です。



『任俠書房』
今野 敏 / 中央公論新社

日村誠司の受難はここからはじまった。今どき珍しく任俠道をわきまえたヤクザが倒産寸前の出版社経営を引き受けた！組長の言うことは絶対という世界でNO.2の日村には次から次へとトラブルが襲いかかる。大人気「任俠〇〇シリーズ」の第一弾。

新刊本のお知らせ

三光のニューカマーを紹介します！

『#3大やめとけ』
栗原 大智(家庭医療・自然科学)

『青天』
若林 正恭(小説・文学)

『宇野千代料理帖』
宇野 千代(料理・家庭)

『女じまい』
阿川 佐和子(エッセイ・文学)

『免許返納を10年延ばす70歳からの運転額』
堀川 悦夫(交通・運輸)

『あたまがこんがらがっち劇場』
ユーフラテス(児童・まんが)

『ファイア・ドーム』上・下巻
辻村 深月(小説・文学)

『あたまにのったタコ』
たしろ ちさと(児童・えほん)

『いのち、見つめて』
夏川 草介他(小説・文学)

『ピピピピパッピープリンス』
ガタロー☆マン 児童/えほん)

つぶやき

夏になると思い出す、ラクテンチのお化け屋敷。二度行って二度もひとりで出口から出ることは出来ませんでした。なにいったこいつと思いのアナタ、嘘ではないんですよ。本当なんです。友達と入ったのですが、途中で友達はその場でうずくまり、私はその友達を置いて出口に向かおうとするけど、出口がわからなくなり友人のもとに引き返し、どうにかして二人で出口から出るのを二度しました。今度行ってみてください。

LIBRARY LIBRARY LIBRARY

今月の三光移動図書館カレンダー

LIBRARY LIBRARY LIBRARY

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
8/ 6	岸ノ上地区	10:45～11:05
	株小学校	12:40～13:15
	双葉ヶ丘幼稚園	14:10～14:50
8/20	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
8/13	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
8/27	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

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
8/ 7	小倉谷	10:40～11:00
	木崎橋	11:05～11:15
	山口小学校	12:55～13:30
8/21	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
8/14	尾下集会所	10:50～11:05
	深水小学校	12:40～13:25
	浪立宮下橋付近	13:35～13:50
8/28	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

※小学校は春休み・夏休み・冬休みの期間は運休です。