

三光図書館だより

2026年（令和8年）9月号

9月22日は三光図書館の引越し記念日です。2021年のこの日に竣工式が行われ、現図書館での開館がスタート。思えば旧図書館ではダンゴムシがビックリする位多かった！石を投げればダンゴムシ！棒に当たればダンゴムシ状態。しかし今年に入り現図書館でもダンゴムシがジワジワと増えてきました。さてはダンゴムシ、今さら図書館の引越しに気づいたのでは？これからも三光図書館をよろしく願います。

食べて！動いて！いつまでも元気で長生き！

もうすぐ敬老の日。よく食べてまめに動くご長寿さんほどいつも元気いっぱい！そこで今月は元気で長生きの近道になりそうな本を集めました。実用書や小説など色々取り揃えています！

『発酵ごはん健康・長生き』

(小泉 武夫/扶桑社)



腸内環境が整うと便秘解消、免疫アップ、疲労回復、生活習慣病の予防など良いことづくめ！そのためには納豆、ぬか漬け、味噌、ヨーグルトなど発酵食品を毎日食べるのが一番。善玉菌パワーで腸内環境が整います。元気で長生きへの近道です。

『50歳からは、やっぱり体力がほしい!』

(森下 えみこ/扶桑社)



元気なご長寿を目指すなら早めの対策が肝心。でも無理はイヤ。寝ながらできるゆるい運動や食べて元気になる薬膳などでじわじわ体力アップができるんです！そんな裏ワザを一举大公開。意識低めの習慣で元気なシニア期を迎えましょう！

『知っておきたい75歳からの免許更新』

(浦上 克哉/JAFメディアワークス)



昨今何かと話題になるのが免許返納。でも地方だと免許を手放すのが難しいのも実情です。そこで75歳から免許更新に必要な認知機能検査を詳しく解説。また車を重ねるごとに衰えがちな運転技能のセルフチェックも紹介。少しでも長く元気に安全なカーライフを送りませんか？

☆こちらもおススメ☆

『長生きする食事』(満尾 正/アチーブメント出版)

『シニアひとり分のラクチンお鍋』(村上 祥子/宝島社)

『新しい老い方の教科書』(和田 秀樹/永岡書店)

『60歳からの筋トレ入門』(ソネ ジュンコ/宝島社)

『なまけエクササイズ』(加瀬 玲子/Voicing)

『老人ホテル』(原田 ひ香/光文社)

『じい散歩』(藤野 千夜/双葉社)

貸出中の本は予約もできます！

9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

「よる」の絵本



「はやくねないとたいへんだ！」がオススメ。夜になって辺りは真っ暗。子供達は寝る時間。なんと早く寝ないとおばけ達が起きている子供を探して食べようとするんです。それは大変！でも早く寝ようとするとなかなか眠れなくて……。おばけに見つかる前に子供達は眠りにつくことができるのかな？ハラハラドキドキが詰まった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

～ 9月9日は救急の日 ～

9月9日は語呂合わせで「救急の日」だそうです。この「救急の日」にちなみ今月は救命医療に限らず、色んな医療現場の小説たちを集めてみました。人々の命を守り、見送る人たちの物語をご覧ください。



『サイレント・ブレス』
南 杏子 / 幻冬舎



『奇跡を蒔くひと』
五十嵐 貴久 / 光文社



『祈りのカルテ』
知念 実希人 / KADOKAWA

サイレント・ブレスとは、静けさに満ちた日常の中で穏やかな終末期を迎えることをイメージする言葉。そのひとりひとりのサイレント・ブレスを守る終末医療を行うクリニックが舞台の物語。あなたはどんな風にこの世界から旅立ちたいですか？

連続の赤字経営で潰れる寸前の市民病院。勤務医が続々と辞めていくなか院長に名乗り出た34歳の青年医師が病院再建に奔走する。このはなしは実際にあった市民病院の復活劇だそうです。あらゆる敵と戦い続けた医師たちの勇気の物語をどうぞ。

初期臨床研修で様々な科を回っている新米医師が患者の抱える問題に向き合い、解決の糸口を懸命に探し出だしていく連作医療ミステリーとなっています。著者は現在も現役医師として医療に従事。今の医療現場をリアルに文面から体験できます!!

新刊本のお知らせ

三光のニューカマーを紹介します！

『ほほえんで生きるための人生相談』
美輪 明宏(人生訓・哲学)

『"幸せ"よりも"居心地"のよい生き方』
養老 孟司(エッセイ・文学)

『「ことばで伝える」ができない子どもたち』
石井 光太(教育・社会)

『作家と本屋』
(エッセイ・文学)

『イン・ザ・メガチャーチ』
朝井 リョウ(小説・文学)

『ゆるゆる地球図鑑』
(児童/かがく)

『傾斜のマリア』
恩田 陸(小説・文学)

『ふたごの魔法使い 6』
ミリアム・ボナストレ・トゥール(児童/よみもの)

『王国』
湊 かなえ(小説・文学)

『時間割男子 20』
一ノ瀬 三葉(児童/よみもの)

つぶやき

平成初期から頑張ってくれた電子レンジとお別れして、新人電子レンジと楽しく色んな冷凍食品をチン♪しては美味しく食べ比べをしています。最近の冷凍食品はどれも美味しい！特に主食・おかずがワンプレートに収まっているやつ。チンしてもベチャっとしてなく、味も冷凍焼けしてなくて常に新鮮!!もう新商品を見つけたらつい手を取っています。

  

今月の三光移動図書館カレンダー

  

曜日	駐心地	予定時間	曜日	駐心地	予定時間	
第1木曜	池辺住宅	10:15～10:25	第1金曜	野路平地区	10:05～10:20	
第3木曜	西秣住宅	10:30～10:40	第3金曜	下田口集会所	10:25～10:35	
9/ 3	岸ノ上地区	10:45～11:05	9/ 4	小倉谷	10:40～11:00	
	秣小学校	12:40～13:15		木崎橋	11:05～11:15	
	双葉ヶ丘幼稚園	14:10～14:50	9/18	山口小学校	12:55～13:30	
9/17	アメニティタウン	15:05～15:20		三光郵便局	13:45～13:55	
第2木曜	深秣児童クラブ	15:25～15:45		ユタカ電器店	14:00～14:15	
	小袋公民館	10:15～10:35	第2金曜	白木原自動車	14:20～14:30	
	土田集会所	10:40～10:55		西小路地区	14:35～14:50	
第4木曜	グループホームさつき	11:00～11:25		橋本商店	14:55～15:05	
9/10	真坂小学校	12:40～13:15	9/11	有料老人ホーム 花音	15:10～15:40	
	下佐知バス停付近	14:00～14:10		箭海荘	10:00～10:25	
	佐知集会所	14:15～14:30	第4金曜	倉迫バス停付近	10:30～10:45	
9/24	牛ノ首集会所	14:35～14:50		尾下集会所	10:50～11:05	
第2金曜	渋見地区	15:05～15:20		深水小学校	12:40～13:25	
	白木集会所	15:35～15:50	9/25	浪立宮下橋付近	13:35～13:50	
	真坂児童クラブ	16:00～16:30		小路住宅	14:00～14:15	
				古城(フシヨ)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。