

本耶馬溪図書館だより No.131 (2026.10)

朝夕は肌寒くなってきましたが、日中は外出するには良い時季となりましたね。木々や草花も少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じます。そして、秋といえば、「読書」ですよ！図書館に立ち寄って、秋の夜長に読みたい本を見つけてみませんか？スマホを置いて読書をすれば、知識を深めることができ、デジタルデトックスにもなって、一石二鳥ですよ。



自分時間を作りましょう！

「自分ファースト」という言葉をご存じですか？自身の価値観や心身の健康を大事にして、自分を後回しにしないという考え方です。忙しい日々のなかでも、自分時間を作ってリフレッシュすることで、明日への活力にもつながります。「自分ファースト」を是非、実践してみてください♪

『きょうからできる あたらしいこと100』

松浦 弥太郎／著

小さな挑戦、小さな発見、小さな「できた」が自分を变える！「知らない道を歩いてみる」「花を観賞する」など、仕事や生活に潤いが足りないと思っている大人に向けて、今日からできることを100個紹介します。

『仕事とスマホで終わる日々が 「習いごと」で変わった話』

よざ ひかる／著

英語、韓国語、ピアノ、絵画、作曲、ボイストレーニング…。飛び込んだのは、大人になってからの“習いごと”だった！人生はいつからでも楽しく変えられると気づかせてくれる、自己肯定感爆上がりコミックエッセイ。

『時間をもっと大切にするための 小さいノート活用術』

高橋 拓也／著

小さいノートを味方につけて、“あなたの時間”を取り戻そう！やることリスト&アイデアメモ、タスク振り分け、記事の下書き、本の記録など、プライベートからビジネスまでの活用術を伝える。17種の小さいノートも紹介。

『自分を休ませる家事』

満月／著

かがまない、こすらない、たたまない…。苦手な家事はなくしていい！時短家事アドバイザーのインスタグラマーが、心と体を救う新しい時短家事を提案。「仕組みりセット」で家事をまるごと最短ルートに変える方法を紹介します。

♪ 10月の図書館カレンダー ♪

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

■ … 休館日

開館時間 10:00~18:00



★お知らせ★

図書館システム入替のため、**10月19日(月)~10月31日(土)**まで中津市内全ての図書館が臨時休館となります。また、休館中は図書館のホームページへのアクセスもできなくなります。利用者の皆さまには大変ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※休館に伴い、10月5日~10月18日の間、図書のみ最大20冊の貸出が可能です。

※休館中は、図書・雑誌・紙芝居のみ、返却ポストが利用できます。DVD・CD・中津市以外の市町村から借り受けた資料は返却ポストには入れないでください。



あたらしい本

毎週木曜日に新刊が入ります。いくつかご紹介します！

♪おとなの本♪ (数字は背ラベルの番号です)

『面白すぎる!幕末史の授業』/210.5
 『「夜型さん」の無敵の仕事術』/336
 『統計学がマンガで3時間でマスターできる本』/417
 『アーユルヴェーダ』/490.9
 『食べきり和えもの』/596
 『元カレの名前なんて忘れた』/913.6
 『尼子党忠義』/B913.6
 『この家に生まれたことが失敗だった?』/914.6

♪こどもの本♪ (数字は背ラベルの番号です)

『こどもクリティカルシンキング』/K141
 『きみがきみであるために』/K159
 『キャラクターでわかるイラスト素粒子図鑑』/K429
 『恐竜少年』K913
 『ずるやすみ』/K953
 『ねすがたはいけん』/KE
 『ほかでん』/KE
 『ワニのクロッカスむしばになる』/KE



10月のおすすめえほん

「よる」のおはなしです。



『よるのはくあき』 かわさき しゅんいち/作・絵



はくあきのよる、ねていたケモノがめをあげ、「おそろしいきゅうりゅうたちは、みんなねている。ぼくは、よるのせかいのおうさまだ」といった。いっぽんのかぜが、おいしそうなおいをつれてきたので、ケモノはにおいめがけて、すあなからとびだした。きゅうりゅうたちをおこさないようにあるき、ようやく、おいしいにおいにたどりついたが…。

『まよなかのおはなしかい』 ギテオン・ステラー/ぶん



あるところに、ひとりのおとこのこがいました。そのおとこのこは、がいこつやまじょ、きゅうけつき、ドラゴンがでてる、こわいおはなしがだいすきです。でも、「おばけたちには、いったいだれが、おはなしをよんであげるんだろう?」とかんがえたら、きになって、ねむれなくなってしまい…。おやすみまへの、とっておきのものがたり。

移動図書館運行表

祝日・5週目は運休します。※10月19日～10月31日まで、運休します。

曜日	地区	駐車場	予定時間	曜日	地区	駐車場	予定時間
第1月曜 第3月曜 10/5	樋田	上浜田住宅	10:15～10:25	第1水曜 第3水曜 10/7	上津	JA中津下毛農協裏(倉庫前)	10:15～10:25
		麻野屋商店前	10:35～10:50			特別養護老人ホーム かえで	10:30～10:45
		屋形郵便局前	10:55～11:05			グループホーム あんず	10:50～11:05
		今行地区	11:10～11:20			万千百園	11:10～11:30
		下屋形恵良	11:25～11:35			上津小学校	12:55～13:30
第2月曜 第4月曜	樋田	冠石野お堂の前	10:20～10:35			高齢者福祉センター	13:45～14:00
		多志田ゲートボール場前	10:40～10:55			御祖神社前	14:05～14:20
		中島バス停前	11:00～11:10			折元神社	14:30～14:50
		クワバラ理容店付近	11:15～11:30			東谷つばき地区	10:40～11:00
		八千代保育園	13:30～13:45			東谷地区老人憩いの家	11:15～11:30
		兎洞電気	13:50～14:00			樋田小学校	12:55～13:30
		下曾木市営住宅	14:05～14:15			西谷温泉下	14:00～14:20
		洞門の郷	14:20～14:35			平原地区	14:30～14:45
					西谷郵便局前	14:50～15:10	



発行:本耶馬溪図書館(本耶馬溪公民館1階) ☎52-3033

発行:本耶馬溪図書館(本耶馬溪公民館1階) ☎52-3033