

# 行事・イベント情報



## ★おはなしのじかん★

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

5月のおはなしのじかんは、中止いたします。

## ★市民展示★

### スケッチ展

日時: 5月26日(木)まで  
開館時間: 9:30~18:30  
場所: 1F ロビー

市民展示スペースに、絵画や写真、手作り作品等、生涯学習や文化活動に係る展示を希望される場合は、お気軽にお声かけください。

(※営利を目的とするものは除く)



## ★児童室展示★

### 今月のテーマ「こどもの日」



こどもの日、楽しみにしていたパーティーなのに、かしわ餅が届かない。ところで、かしわ餅はどっちかな。

#### 『こどものひはおおさわぎ!』

鈴木アツコ || 作・絵  
教育画劇 C/128

このほかに、季節の本を集めたコーナーもあります。大人の方もぜひご利用ください。

※イベント・行事は変更になる場合があります。  
ご不明な点は、長府図書館へお問い合わせください。

### 長府図書館

〒752-0967 下関市長府宮の内町1-30  
TEL: 083-245-0328 FAX: 083-245-0424  
※図書館前の市道は駐車禁止区域です

下関市立長府図書館

## 図書館だより

### 2022年5月号

2022年4月30日 発行

【休館日】毎週月曜日  
27日(金)…館内整理日

5月



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	*	*	*	*

## 今月のおすすめ

~ちょっと一休み~

新年度から始まった、新しい環境での生活の疲れ・ストレスが出始める5月。そんな時こそ休息が大切。時には身と心を一休みさせましょう。



マインドフルネスとは「今、この瞬間」に目を向け、その瞬間を大切にする生き方・エクササイズ。1日10秒、3つのステップで心を落ち着かせる習慣を身に着けましょう!

『1日10秒マインドフルネス』  
藤井英雄 || 著 大和書房 498.39/7



自分だけの価値観を見つけ、楽をして生きる、それもきつと一つの正解。誰とも競わず、背伸びせず、競争社会の中で一生懸命にならない生き方に挑戦した筆者のエッセイ集です。

『あやうく一生懸命生きてたところだった』  
ハ・ワン || 文・イラスト 岡崎暢子 || 訳  
ダイヤモンド社 159/ハ



せっかくの休日のお昼ご飯、楽しい時間になければもったいない! 休日の昼食だからこそできる、工夫と探求心にあふれたレシピを紹介してくれます。

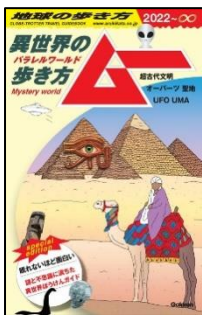
『休日が楽しみになる屋ごはん』  
小田真規子 || 料理 谷綾子 || 文  
文響社 596/才



脳と体の上手な休息は、あなたの能力を向上させます! 仕事を頑張りながらも効果的に休息をとりたい・疲れない体を作りた方におすすめの一冊です。

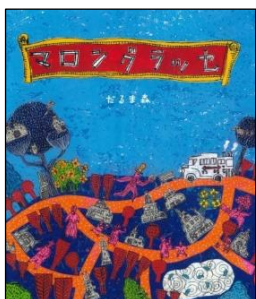
『「疲れない」が毎日続く! 休み方マネジメント』  
菅原洋平 || 著 河出書房新社 336.2/ス

# おすすめ 新刊情報

宇宙人に会いに行くならアメリカへ！世界各地の強力なパワースポットでエネルギーフル充電！他では決して味わえない旅へと誘ってくれるミステリーとオカルトに満ちたガイドブックです。

『地球の歩き方ー  
異世界の歩き方』  
地球の歩き方 学研プラス(発売)  
290.93/チ



大好きなマロングラッセを買って帰る途中にケガをした主人公。手当てのためにいろいろなところに立ち寄りよって…。見開きごとに彩り豊かな世界が広がります。

『マロングラッセ』  
だるま森 || 作 BL出版 E/ダ

ここで紹介した本以外にも、  
新しい本をそろえてみなさまの  
ご来館をお待ちしています！



あなたの家の近くにツバメの巣はありますか？春は海の向こうから帰ってきたツバメ達が可愛いひな鳥を育て始める季節です。そんな彼らの一生を写真で学んでみましょう。

『につぼんツバメ紀行』  
宮本桂 || 写真 ポンプラボ || 編集  
カンゼン 488.99/ニ



型破りな印象のビッグボスこと新庄剛志監督は一体どんなことを考えているのか。これまでの生き方や質問などから、人物像に迫る一冊です。

『スリルライフ』  
新庄剛志 || 著  
マガジンハウス 783.7/シ

★貸出中の本は予約が出来ます。

ご予約は、下関市立図書館ホームページや館内検索機、  
カウンターにて承ります。  
ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。



# 5月の 季節展示

2階一般閲覧室では、毎月季節に合わせてスタッフが選書した本のコーナー展示を行っています。貸出も可能です。  
ご来館の際は、ぜひお手にとってご覧ください♪

場所：2階カウンター前 新刊本棚の裏



今月のテーマは「**余暇を楽しむ**」  
自由時間をどのようにお過ごしですか？  
自分らしく無理せず楽しみましょう！

## 日常を楽しむ

- 『「めんどう」を楽しむ衣食住のレシピノート』 美濃羽まゆみ || 著 主婦と生活社 590.4/ミ
- 『おうちであわせ日本全国まるごとおとりよせ便』 たかはしみき || 著 集英社 596/タ
- 『家事がラクになるシンプルな暮らし』 中山あいこ || 著 エクスナレッジ 590/ナ

## リラックスして過ごす

- 『心と体に効くお香のある生活』 椎名まさえ || 監修 日東書院本社 792/コ
- 『薬日本堂のおうち漢方365日』 薬日本堂 || 監修 家の光協会 490.9/ク
- 『ゆるレシピでからだクリーニング』 大越郷子 || 著 水野香織 || 著 小学館 498.5/オ

## 新しいことに挑戦！

- 『楽しく習得!英語多読法』  
クリストファー・ベルトン || 著 渡辺順子 || 訳 筑摩書房 N/830.7/ベ
- 『登山ボディの作り方』 芳須勲 || 著 山と溪谷社 786.1/ヨ
- 『はじめてのやせ筋トレ』 とがわ愛 || 著 坂井建雄 || 監修 KADOKAWA 595.6/ト