

おはなし会ほかにほかにほんぼん(乳幼児向)  
9(月), 16(月), 23(月), 30(月) (2日はお休み)  
11:00~  
★9日童謡タイム、30日子育てトーク開催

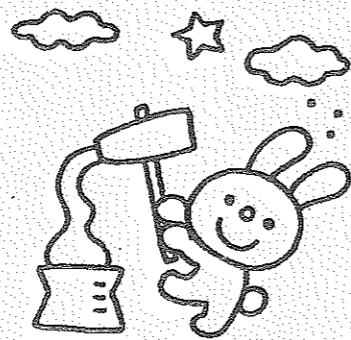
おはなし会おはなし列車(園児・小学生向)  
14(土), 21(土), 28(土) (7日はお休み)  
11:00~  
テーマ「はかしはなし」

読んで楽しむ日本の古典(一般向)  
13(金) 10:00~

読書会(一般向)  
20(金) 10:00~  
テーマ「ダニエル・キイス作品(アルシャーンに花束を)」

音読して楽しむ源氏物語(一般向)  
27(金) 10:00~  
テーマ「初音の巻その2」

10月行事  
秋の名画鑑賞会  
10月6日(日)  
10:00~「飛竜大研究」  
13:30~「流浪の月」



9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					

10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		

※○印は休館日です。  
休館日……毎週水曜日、9/2(月)~7(土)  
開館時間……9:00~18:00

ちょっとひととき  
お風呂で  
心を  
温めよう。  
お風呂が達人(498.31)より

＜一般書＞  
お風呂が達人(498.31)より

＜リラックス状態の作り方＞  
お風呂に入ることは、緊張状態を解きほぐすのにとっても役立ちます。39度(冬は40度)のぬるめのお湯はリラックス状態のときに働く副交感神経を活性化してくれます。お湯の量は浮力を感じられるほどたっぷり入れ、肩までたっぷりヒツかりましょう。(中略)

リラックス効果を高めるのに役立つのが入浴剤の香り。香りは自分が好きで香りのものでいいし、緊張を緩和するにはグリーン系か、柔らかな白色の入浴剤がいいかもしれません。温かした気持ちを冷静な状態に戻すには鎮静作用のあるブルー系の入浴剤がもってこいです。こうしたお風呂の効用を利用して、イライラした気分をクールダウンさせるのも、シャワーだけじゃダメなところは、精神衛生の面からももったいないのです。

# まある

2024.9.1発行

No.234  
真庭市立久世  
図書館だより

http://lib.city.maniwa.lg.jp  
TEL.(0867)42-7203  
FAX.(0867)42-7204  
真庭市鍋屋17-1  
〒719-3214

9月の年3日の特集  
主婦(夫)休みの日本紹介

まだまだ暑いですが、もうすぐやってくる秋の夜長に楽しめる本をさがしに、ぜひ図書館へお越しください。

## 9月2日(月)~9月7日(土) 休館させていただきます。

この期間図書館は蔵書点検をさせていただきます。毎月末におこなっている本の整理や並び替えとともに、全図書(約64,000点)、雑誌(約1,200点)のバーコードをコンピュータに読み込ませ、不明となっている本を調べたり、本の傷みや書棚人の配置等、不都合がないかを確認する作業をおこないます。大変ご迷惑をおかけしますがご了承ください。なお返却本は市内の他図書館に返却いただくか、エスパス入口にあるブックポストに入水してください。返却資料にCD・DVDを含む場合は一階のインフォメーションにお渡しくださるようお願いいたします。

## 秋の名画鑑賞会

10月6日(日)  
10:00~「飛竜大研究」  
13:30~「流浪の月」

年前は大人も子どもも楽しめる飛竜の世界を、年後は本屋大賞を受賞した正良ゆかりの小説を、広瀬すず、松坂桃李主演で映画化した作品です。

- ＜一般書＞
- おとぼけの道草(590+)
  - 行きたい!企業ミュージアム(0691)
  - 岡山・倉敷カフェ時間(596.7オ)
  - ソロ活女子のススメ(049ア)
  - ホケムに物語を入れて(019ア)
  - 90'SAUNA&SPA GUIDE(291.0J)
  - 尾道、食べさんぽ。(291.7サ)
  - 人生たいていのことはどりにかす子(159ア)
  - 一日乗車券でめぐる京都さんぽ(291.61)
  - 「気にしない」女はすべてうまくいく(159ア)
  - 夫が知らない家事リスト(5901)
  - 最高の入浴法(498.31)
  - 自分でできるやさしいお灸(492ジ)
  - 南の島の海人(748ア)
  - 山陰旅行(291.7エ)

- ＜児童書＞
- おやすみ(E7)
  - めんどくさい図鑑(507X)
  - おんせんまかほか(E6)
  - おかあさんありがとう(E3)
  - ハロンダのんびりたいぞろ(E1)
  - 宝石のひみつ図鑑(459ス)

主婦休みの日(1/25, 5/25, 9/25)は2009年に登録されました。普段から家事を主に担当している人のことをいい「主夫」も含まれるそうです。ほっと一息ついて自分磨きやリフレッシュをするための日です。