

由布市立図書館

ヤングアダルト世代へ
贈る図書館だより

DEAR for YA!

—2024.9—

少し涼しい風も吹くようになりましたが、まだまだ暑い9月。2学期がはじまり、夏の疲れが出てきて体調を崩したりしないように、睡眠や栄養をしっかりと取りましょう。疲れたときは、図書館へひと休みしに来てくださいね。



図書館からのおしらせ

■ 9月展示案内

- ★ゆふぽ挾間図書館
企画「世界アルツハイマーデー」
テーマ「動物と共に生きる」
- ★ゆふぽ庄内図書館
一般「本で学ぶ災害と防災」
児童「ホントのはなし」
- ★ゆふぽ湯布院図書館
一般「アルツハイマーデー
～今、わたしにできること～」
児童「お月さま」

■ 3館スタンプラリーを開催します！

2024年10月8日(火)～11月9日(土)

挾間・庄内・湯布院の3つの図書館で本を借りてスタンプを集めた方の中から、先着100名様に参加賞をプレゼントします。さらに抽選で当たる賞品も！ぜひご参加ください。

※詳細は館内に掲示してあるポスターまたは由布市立図書館のホームページをご覧ください。各図書館までお問い合わせください。



空を見上げて

9月20日は「空の日」、9月20日～30日は「空の旬間(じゅんかん)」とされています。空気が澄んでいて空が高く見えたり、芸術的な秋の雲が美しい季節。思わず空を見上げたくなる本を紹介します。

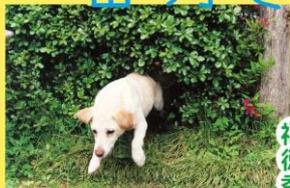
『朝、空が見えます』

東 直子 著 911.5/ヒ

2017年1月1日から12月31日までのあいだ、著者がツイッター(現:X)に空の様子を綴ったものをまとめた一冊です。365日分の早朝の空はひとつとして同じものはなく、言葉のもつ美しさや豊かさに胸を打たれます。



今日の空が 一番好き、



とまだ言えない僕は

福徳秀介
FUKUDA SHUHEI

『今日の空が一番好き、とまだ言えない僕は』

福徳 秀介 著 913.6/フ

お笑いコンビ「ジャルジャル」の福徳秀介さんが、自身の経験を基に4年の歳月をかけて執筆した恋愛小説。特別なこともない、ありふれた学生である主人公が、人と群れない凛とした女性に出会い惹かれていく。主人公を通して、人との関わりや自分の居場所はどこなのかなど、「生きる」ことそのものについても考えさせられる物語です。

- ☀『ときめく雲図鑑』菊池 真以 写真・文
- ☀『小説空の青さを知る人よ』額賀 滯 著
- ☀『空の見つけかた事典』武田 康男 著

PICK UP! 新着本

『会社をつくろう 1~3』

あんびる えつこ、福島 美邦子 監修
Y335/カ



商店街をにぎやかにするためにみんなが集まれるカフェを作ろうと考えた中学生のアヤとヒロは、周囲の助けを借りながら会社をつくることに。起業の計画や事前準備、税金の納め方などカフェ開業までの道のりを追いながら分かりやすく会社の仕組みを学ぶことができます。

そのほかの新着本★

- 『カーサの猫村さん 7』ほし よりこ 著
- 『あるいは誰かのユーウツ』天川 栄人 著
- 『コンビニたそがれ堂 夜想曲』村山 早紀 著
- 『正解のない問題集 ポクらの課題編』
池上 彰 監修
- 『やさしいおおかみウルフくん』
本間 あきら 著



ぐっすり眠ろう

9月3日は睡眠健康推進機構が制定した「睡眠の日」。
ぐっ(9)すり(three=3)の語呂合わせからこの日になったそうです。
心と体の成長や健康的な生活のためにも、しっかりぐっすり眠りましょう。

睡眠の主な5つの役割

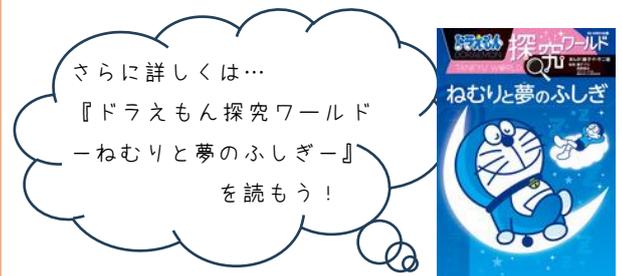
- ① 体と脳を休ませる
- ② 成長ホルモンを分泌させる
- ③ 記憶を整理したり、定着させたりする
- ④ 免疫力を上げて病気を寄せつけないようにする
- ⑤ 脳の老廃物を捨てる

★★食事の工夫でぐっすり!★★

- ・眠りにつく2~3時間前に夕食をすませよう
寝る前に食べると、食べたものを消化しようと胃が活発に働いてしまってよく眠れません。
- ・体を冷やす食べ物・飲み物で体温を下げる
トマトやきゅうりなどの夏野菜や牛乳、麦茶が効果的!

眠らないとどうなる…?

不眠の状態が続くと、目の焦点が合わなかったりろれつがまわらなかったり、すぐにイライラしたり。体や精神を壊してしまいます。また、睡眠不足は太る原因にも。



ゆふポ挾間図書館(由布市立図書館)

〒879-5506 由布市挾間町挾間 104-1(はさま未来館 2階・3階) ☎097-586-3150

ゆふポ庄内図書館

〒879-5406 由布市庄内町大龍 1400(庄内公民館内) ☎097-582-0214

ゆふポ湯布院図書館

〒879-5192 由布市湯布院町川上 3738-1(ゆふいんラックホール 1階) ☎0977-84-2604

開館時間<3館共通>火~金 午前10時~午後6時 / 土・日 午前10時~午後5時

休館日<3館共通>毎週月曜日・毎月最終火曜日・祝日・年末年始・蔵書点検期間

<HP> <https://yufu.libweb.jp> <E-mail> h_tosho@city.yufu.lg.jp

9月の開館カレンダー<3館共通>

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月の休館日 7日(月)・14日(祝)・21日(月)

28日(月)・29日(火)