



# NEWS LETTER

令和7年3月号  
(第67号)



## 図書館で気分リフレッシュ!



読書にはストレスを軽減させる効果があることをご存じですか？

「オキシトシン」、いわゆる「幸せホルモン」が分泌され、本を読んでいる私たちにリラックス効果をもたらし、心の安定につながると考えられています。

図書館の各フロアにあるサンルームやテラスの暖かい陽だまりの中、読書をしてリフレッシュしてみませんか？



2階  
北側  
サンルーム

外側には「にっこりテラス」

絵のきれいな大人向けの絵本  
もありますよ☆



4階  
交流フロア  
南側  
サンルーム

外側には「ひかりのテラス」

推しが出ていた映画やドラマ  
の本をさがしてみは？



4階  
交流フロア  
東側  
サンルーム

運動や映画、音楽の本棚の近く  
音楽の本でこころウキウキ♪



3階  
西側  
サンルーム

小説・エッセイの本棚のそば

受賞作品を読み返してみるの  
もおすすめ(\*^\_^\*)



3階  
交流フロア  
東側  
サンルーム

外側には「ひだまりのテラス」

レシピ本で晩ご飯のメニューを探そ  
う! (^\_^)!



3階  
南側  
サンルーム

外側には「どくしょテラス」

近くには自己啓発、占いの本  
があります☆彡

## 電子書籍おすすめ本紹介

### 【一般書】

『泉質でわかる! “逆引き”温泉事典』

出版社: イカロス出版

泉質ごとに全国各地の温泉を紹介。

自分の体調に合わせた温泉で疲れを癒  
してみは？

### 【児童書】

『ざんねん?びっくり!文房具のひみつ事典』

著者: ヨシムラマリ//著 高畑正幸//監修

出版社: 講談社

鉛筆は、あの偉人の命令から生まれた!?  
など、身近な文房具の秘密がいっぱい!

# おすすめ本

本の予約・リクエストは、  
お近くの図書館スタッフ  
までお声がけください。

書名：『宇宙食になったサバ缶』  
著者：小坂康之 // 著 別司芳子 // 著  
早川世詩男 // 装画・挿絵  
出版社：小学館

2階くらし  
916/コ

宇宙食には日本食もあります。宇宙でも食べられるサバの缶詰は高校生が開発したものです。どのように開発したのか？その軌跡をたどります。

書名：『大学1年生の歩き方 -先輩たちが教える転ばぬ先の12のステップ-』  
著者：トミヤマユキコ // 著 清田隆之 // 著  
出版社：左右社

3階教育  
377/ト

新しい生活を完璧に過ごせなくても、うまくいなくても大丈夫。何とかなる。高校までとちがって自由に過ごせる大学生活を楽しく乗り切るためのバイブル。

書名：『クネクネさんのいちにち  
きょうはパーティーのひ』

2階えほん  
913/七

著者：樋勝朋巳 // 文・絵  
出版社：福音館書館

クネクネさんシリーズ第3弾！パーティーに招待されたクネクネさんは、お祝いを持って出発しますが、次から次へとハプニングが！子どもも大人も楽しめる一冊です。

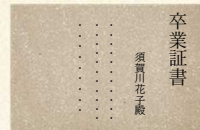
書名：『だんだんできてくる：5城』  
著者：三浦正幸 // 監修 イケウチリリー // 絵  
出版社：フレーベル館

2階くらし  
510/ダ/5

機械がないのにどうやって巨大なお城をつかったのでしょうか？定点カメラでお城が完成するまでを見てみよう！

## 来館者アンケート結果発表 「卒業したいことありますか？」

3月……。それは卒業の季節。新生活前のちょっぴり切ないこの時季、卒業したいことがあるか、お聞きしました。新たな道を歩むため、皆さんはどんな決断をされるのでしょうか？



スマホのやりすぎ  
(シマエナガちゃん)



ある (34 票)

ない (12 票)



出勤・帰宅までのあいだ、車内でお菓子を食べてしまう (SUZUKI)



一夜漬け「なんとかなった…」の成功体験をつまらせてはいけないと思いつつ寝不足で本番をおかえる。(モイスチャーチャーハン)

ゲームをいっぱいしちゃうこと。(けんぼー)



永遠に YouTube 見る。(りっちゃん DAZE☆)

筋肉と体力のない自分からの卒業！(さよなら贅肉)



消極的・ネガティブ (ユイソラのとモダチ)

アンケートの回答にご協力ありがとうございました。

