

図書館と利用者をつなぐ虹の架け橋
～図書館情報誌パララ～

P(People)a(and)r(rainbow)a(and)l(library)a(and)

冬号 2023.12-2024.1
VOL.145

大野城まどかぴあ図書館

整える暮らし

気温も下がり外へ出るのも億劫になりがちなのこの季節に、視線を内側へむけて暮らしを整えてみませんか？

家のことを整える

『する、しない。』
伊藤 まさこ／著
PHP 研究所
【 U 590.4 イ 】

毎日の習慣を「する」と「しない」に分けて紹介しています。例えば、「する→ぼやきは一度まで」「しない→重い鍋は持たない」など。

日々なんとなく選択していることも、改めて見直してみると、頭がすっきりし、進みたい方向がみえてくるそうです。写真の整理や背表紙を見せない収納術など、毎日を機嫌よく過ごすために見習いたいことがたくさんあります。日々の暮らしを「する」と「しない」で分けてみませんか。

心を整える

『心をととのえるスヌーピー
悩みが消えていく禅の言葉』
チャールズ M.シュルツ／[原]著
谷川 俊太郎／訳 柘野 俊明／監修
光文社
【 188.8 コ 】

曹洞宗住職の著者が、禅語をスヌーピーの漫画で読み解きます。英語版の漫画と谷川俊太郎さんの優しい翻訳で禅の言葉をたどることができます。

Part1 は見開きで左ページに禅語、右ページにスヌーピーの漫画と翻訳があり、気になるページから読むのもいいですね。Part2 は「無言で語る禅」。セリフなしの漫画に「和敬清寂」や「無功德」などの禅語がつけられています。漫画と併せて読むと心に静かな風が吹いていくような心地良さを感じます。

身体を整える

『サウナのトリセツ
自律神経の名医が教える!』
小林 弘幸／著
学研プラス
【 498.3 コ 】

著者自身も大好きだというサウナを医学的に解説しています。サウナとは「血管の筋トレ」。血流が促進され自律神経のバランスが整います。さらにサウナ中にストレッチや呼吸法で腸を鍛えることで、オキシトシンという幸せホルモンが分泌され、その作用でサウナ後に気持ちが穏やかになるのだとか。ストレッチなどのサウナの入り方も詳しく解説していますが、あくまでも人それぞれで、自分だけの「サ道」を見つけるのがよいそうです。

あの人の整え方

『ゆるい生活』
群 ようこ／著
朝日新聞出版
【 914.6 ム 】

ある日突然、強いめまいに襲われて漢方薬局に駆け込み、何年もかけて体質改善にチャレンジした作者の実録エッセイです。甘い物が大好きで読書や編物など目を酷使する趣味を持つ作者が、甘い物と水分を減らし、体を温め、ハードワークをやめて生活を見直すことで、体が整っていく様子が丁寧に綴られています。食べてもいいお饅頭のサイズに悩み、リンパマッサージの激痛に悶絶する様子が軽妙なタッチで書かれています。



使ってみよう! マイ本棚



「マイ本棚」とは、これから読みたい本、読み終わった本を登録することで、読書ノートや読書通帳のように自分の読書履歴を残せる図書館 HP の機能のことです。「カテゴリ設定」から登録した本の分類もできますよ!

マイ本棚を使う前に…

- ① 図書館 HP 上の「マイ本棚」を選択
- ② 利用者カードの番号とパスワード(初期値:西暦の生年月日8ケタ)を入力して「ログイン」する(入力時は半角英数字)
- ③ ニックネームを入力する
- ④ 「読書推進サービス 利用規約」を確認の上「以上の利用規約に同意して登録します」にチェックを入れて 「登録」

※登録時エラーになる場合は、一旦ブラウザを閉じてログインし直してください



「マイ本棚」の使い方

- ① 気になった資料をブックリストに「登録」→「ログイン」をする
※雑誌・CD など一部の資料には「登録」が表示されません



- ④ 貸出・予約した資料を自動でブックリストに追加できます(データの反映には1日程度時間がかかります)

※登録設定前に貸出した資料は自動では追加されません
※一部反映されない資料があります

ブックリスト管理



- ② 読書状況・カテゴリを選択し、「登録」ブックリストに登録



- ⑤ 「追加」からカテゴリ分類をして本棚を整理することができます!
例えば「2023年」、「絵本」、「お気に入り」など、ご自身で分かりやすいカテゴリを100文字以内で入力できます

カテゴリ追加



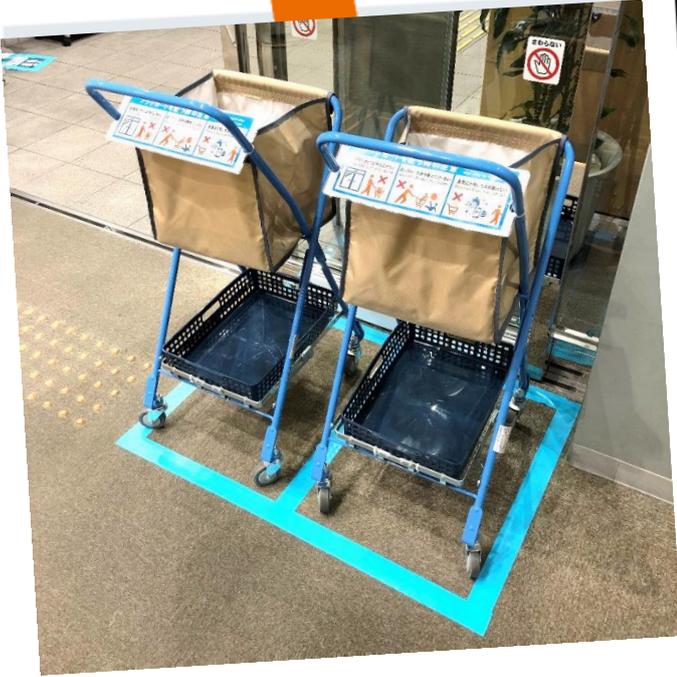
- ③ 「登録」後は「利用者メニュー」の「ブックリスト管理」から確認できます



《図書館員のつぶやき》

「今年のごことは今年の内」と言いますが、みなさんは何かやり残したことはありますか? 私にはあります。読まれないまま部屋の本棚に置かれた本たち…そう、積読です。書店で気になった本を購入しては積んでいっています。今年も残すところあとわずかですが、1冊でも多く積読を解消することを目標にしたいと思います。(F)

ブックカート を設置しました!



手荷物が多い時や、小さいお子さんをお連れの方などにご利用頂けるよう本を運ぶ「ブックカート」を設置しています。
ぜひご利用ください。



利用についてのお願い

- ◆ カートは、数に限りがあります。
ゆずりあってご利用ください。
- ◆ 図書館の外には持ち出せません。
- ◆ 人にぶつかると危険です。
前方に注意してご利用ください。
- ◆ お子さんをカゴに乗せないでください。
- ◆ 貴重品を載せたまま離れないでください。

設置場所

図書館入口に2台設置しています。
使用時のお声かけは不要です。
使用後は、元の枠の中へお戻しください。

優先カートがあります!

支援を必要とする方の「優先カート」は案内カウンターにあります。
職員へお声かけください。

図書館カレンダー

■ 休館日

12月 December

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						

1月 January

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			



とじょかんのおはなし会

おひざでだっこ 毎週火曜日

①10:15~10:30 ②10:45~11:00

- ◇ ピよびよのへや(0歳児向け)
- ◇ よちよちのへや(1・2歳児向け)

● わくわくおはなし会 毎週土曜日
①10:30~11:00 ②11:15~11:45
幼児~小学生向け

★ 12/23(土)・1/23(火)・1/27(土)
スペシャルなおはなし会
※詳しくは図書館HPをご確認ください

12月28日(木)~1月4日(木)は年末年始のため休館します



お す す め の 本



『ソクチョの冬』

エリザ スア デュサパン／著

原 正人／訳

早川書房

【 953.7 デ 】

韓国北東部の港町・ソクチョの旅館で働く主人公は、フランス人の父と韓国人の母をもつ 20 代女性。

冬のある日、フランス人の男性が旅館を訪れます。バンドデシネ(フランスの漫画)作家である彼に恋心のような気持ちを抱きますが、幼少から父の顔を知らない自身のアイデンティティから来る影響も垣間見えます。彼の帰国までのやり取りの中で、異文化を軸に、人と人が分かり合うことの難しさや心もとなさが描かれた、純文学のような小説です。

また、停戦状態の地の物々しさや捌いた魚の生々しさ、性に関する筆致の間に、ところどころに出てくる韓国料理や生活の匂いが感じられ、対照の雰囲気を持ち印象的です。(Y)

『Neverland Diner』

～二度と行けないあの店で～』

都築 響一／編

ケンエレブックス

【 U 596.0 ネ 】

芸人や編集者など 100 人が書いた飲食店体験記。「ここに行ってみよう！」と思うようなグルメ本ではありません。屋間は見つからないのにハシゴをして数軒目に行くと、路地の奥に明かりがともる「酔うと現れる店」、陳腐な踊りを見ながらおいしくないチゲを無理やり食べた北京の店。きっと誰にでもいい思い出や不思議な体験など、特別な体験をしたお店がひとつはあるはず。それは、その人を形作っている一部になっているのではないかと思います。あとがきに、グルメサイトの星の数とは関係ない店は世界に星の数ほどある、とありますが、評価で選んで行った店ではないからこそその体験の数々なのかもしれません。(K)

『切手デザイナーの仕事』

日本郵便切手・葉書室より』

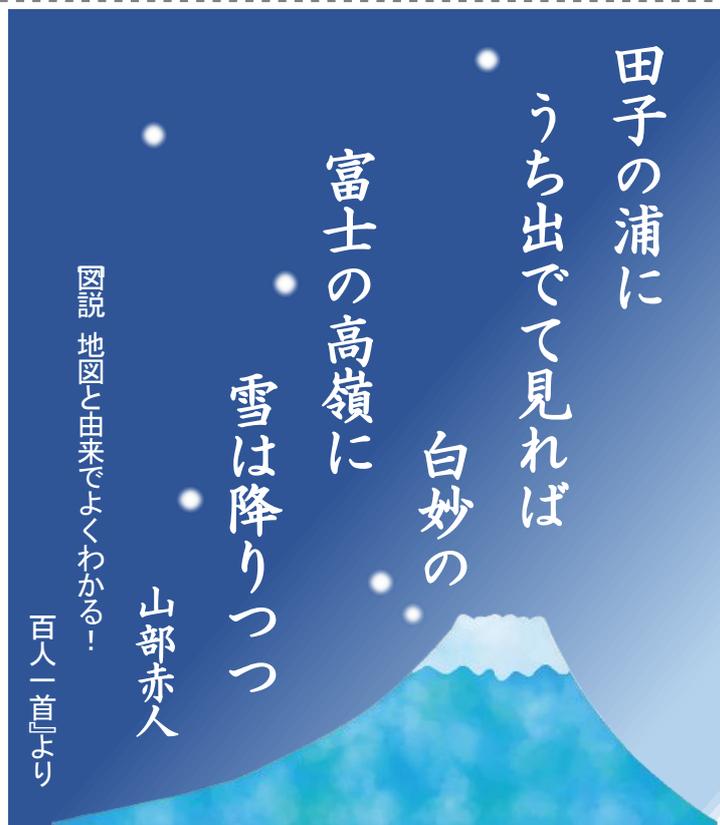
間部 香代／著

グラフィック社

【 693.8 マ 】

1 年に発売される切手のシリーズは約 50 件。絵本を題材にしたものなど、様々な切手が発売されています。1 シート×10 種となると、生み出されるデザインは膨大な数に。これらをデザインしているのがたった 8 人というから驚きです。

この本では、各デザイナーにこの仕事との出会いや担当した切手についてインタビュー。人となり、仕事への思いを紐解いています。「おいしいにっぽんシリーズ」では各地の料理を上から見たまま丸い切手に。会話のきっかけになれば、と地元の人しか知らないような料理も加えたそう。切手に込められた思いやこだわりを知ることができる 1 冊です。(K)



ご来館の際は図書を入れるための袋（エコバッグなど）をご持参いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



みなさまの作品（イラスト、エッセイ、詩）、書評やパララへの要望など、お寄せください。郵送または館内のご意見箱へどうぞ。
(作品返却、掲載予定のお返事はできません)



つどい・ふれあい・はばたく
大野城まどかぴあ図書館

公益財団法人大野城まどかぴあ
816-0934 福岡県大野城市曙町 2 丁目 3 番 1 号
TEL 092-586-4010
<http://www.madokapialibrary.jp/>



▲図書館HP



Instagram 始めました！onojo_madokapia_libraryで検索！