

FUNABASHI

～市民の「読みたい・調べたい・学びたい」に応える地域の情報拠点～

LIBRARY NEWS

Vol.31 | 令和7(2025)年10月

季刊 (4,7,10,1月刊行)

<編集・発行>

船橋市 西図書館

中央図書館

東図書館

北図書館

特集

読書で 生活を ととのえる

目次

P2～3 特集

読書で生活をととのえる

P4 図書館掲示板



西図書館の〇〇な話



医療情報コーナー

西図書館は医療情報サービスに力を入れていることを、ご存じですか？

病気や薬について知りたい人に、さまざまな情報をお伝えできるよう、3階のカウンターに一番近い本棚を医療情報コーナーとしています。本の背表紙に貼られたラベルの番号が「49」から始まる医学や薬学に関する本やがん情報サービスのパンフレットを置いています。(パンフレットは配布用です) さて、コーナーに並んだ本を見ていくと、背表紙に緑のシールが貼ってある本が！いったい何の印でしょうか。実は、市の医療センター図書室の司書さんお墨付きの本だというマークなのです。迷ったら緑シールの本を選んでみてください。



特集 読書で生活をととのえる

毎年 10 月 27 日～11 月 9 日の期間は「読書週間」、今年の標語は「こころとあたまの、深呼吸。」です。暮らしの基本は「衣食住」、日々の暮らしを丁寧に送ることは、心のゆとりや気持ちのリフレッシュにも繋がりますよね。「衣食住足りて礼節を知る」という言葉もありますが、居心地の良い場所でゆったりと読書の時間をとれば心も頭も満ち足りるのでは？
今回でご紹介する本が皆さまの生活に役立つとうれしいです。

食



『女神のサラダ』

著者：瀧羽麻子
出版社：光文社
出版年月：2020 年 3 月
請求記号：F/外

東京でシステムエンジニアとして働くことに疲れてしまった会社員の沙帆が、ハローワークで勧められたのは群馬にある農場で…。それぞれ悩みを抱えながらも奮闘し、農業に関わる女性たちの姿を描いた短編小説集です。作中に出てくる野菜たちはどれも新鮮で美味しそうで食べてみたくなります。すべての話に舞台となった地名が書かれているので、その土地での暮らしや風景を思い描きながら読んでみてください。

眠



『休むヒント。』

著者：群像編集部／編
出版社：講談社
出版年月：2024 年 4 月
請求記号：914.6/7

日本人は休み下手と言われていています。休みにまつわる 33 篇のエッセイが載っている本書も、休み方が分からない、休めなかった、そもそも休んで何？と、休みのお悩みが断然多く…。苦手だからこそ考えすぎるのでしょうか。ストレスフルな毎日に心が折れて、休んだまま復帰できないなんてこともありますし、上手に休んで難しい。でも読んでいくうちに、自分なりの休むヒントがみえてくる気がするのです。

住



『はやく一人になりたい！』

著者：村井理子
出版社：亜紀書房
出版年月：2023 年 2 月
請求記号：914.6/㍽

家族の集まるリビングで仕事をし、初夏は庭の桜の美しさに見惚れ、冬でも琵琶湖で泳ぐ愛犬と自然の美しさを堪能する。翻訳家でエッセイストである著者の日々の暮らしや故郷について綴られています。『家族の幸せを願うのならば、なにより自分の幸せについて考えなくてはいけない。』当たり前、だけど忘れてしまいがちな想いや、日常の幸せに改めて気づかせてくれます。

食

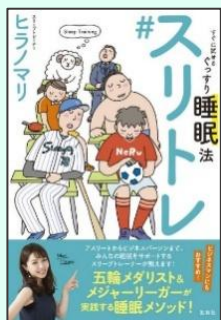


『ぱっちり、朝ごはん』

著者：阿川佐和子／[ほか]
出版社：河出書房新社
出版年月：2015 年 4 月
請求記号：914.6/㍿

慌ただしい日常を送っていると、つつい朝食を抜いたり、ゆっくり食べる暇もなくなってしまいがちです。こちらの本は 35 人の作家による朝食をテーマにしたエッセイ集です。定番の和食をはじめ、朝食バイキングや外国の朝食文化など、読んでいただけでお腹が空いてくるようなエピソードが思い出と共に描かれています。一日のはじまりにいただく食事の大切さについて改めて考えるきっかけになります。

眠



『すぐに試せる ぐっすり睡眠法 #スリトレ』

著者：ヒラノマリ
出版社：虹有社
出版年月：2024年7月
請求記号：498/レ

睡眠には脳のメンテナンスを行い、パフォーマンスを向上させる効果があります。より良い睡眠をとることで、日中に充実感を得ることもできます。この本は、生活する上で大切な睡眠を良くするための方法が紹介されています。「Tシャツ・短パンではなくパジャマで寝る」、「温湿度計を寝室に置く」など、簡単に試しやすいものも多いので、自分に合ったものを取り入れて、睡眠をもっと質の良いものへと変えていきませんか。

住



『夢のツリーハウス』

著者：アラン・ロランほか
出版社：グラフィック社
出版年月：2017年9月
請求記号：527/1

世界10か国以上に建てられたツリーハウスは、木に釘を打ったり大木を伐採せず自然を活かした建築手法を用いており、まさに自然と調和したアート作品のよう。用途は秘密の隠れ家、読書、キリンとおしゃべりを楽しむなど、持ち主の様々な夢や想いが詰まっています。まるで物語の舞台のような、絶景と静けさを想像するだけで心穏やかになる一冊です。

食



『キッチンではじめる家庭菜園』

著者：ケイティ・エルザー・ピーターズ
訳者：岩田 佳代子
出版社：ガイアブックス
出版年月：2020年2月
請求記号：626.9/1

「できるだけ丁寧な暮らしがしたい」「自給自足をしたいけどハードルが高い」そんなお悩みはありませんか。まずは手軽にキッチンガーデニングから始めてみましょう。今までは生ごみとして捨てていた野菜くずも再生できるのでエコにもなり、生活のちょっとした楽しみも得られます。お子さまへの食育にもおすすめです。

衣



『「一セットの服」で 自分を好きになる』

著者：あきやあさみ
出版社：幻冬舎
出版年月：2024年4月
請求記号：589.2/ア

断捨離しないと！と思って服を並べてみても、どうしても手放せない。そんな経験ありませんか？スタイリストのあきやさんは、一年3セットの服で暮らしています。お気に入りの服を手に入れると毎日その服で過ごしたくなる。最高の1セットをみつければ、それだけで思考が前向きになれるといいます。本当に？3セットで大丈夫？と二の足を踏む前に、服との新しいつきあいを始めてみましょう！

読書週間とは？

2025・第79回 読書週間
10/27～11/9
こころとあたまの、
深呼吸。



終戦の2年後の1947年（昭和22年）、まだ戦火の傷痕が至るところに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と決意をひとつに、出版社、取次会社、書店と公共図書館が力を合わせ、さらに新聞・放送のマスコミ機関の協力のもとに、第1回「読書週間」が開催されました。それから約80年、「読書週間」は日本中に広がり、日本は世界のなかでも特に「本を読む国民」の国となりました。

公益社団法人 読書推進運動協議会



図書館揭示板

イベント報告

西 「浮世絵うちわ作り」を7月19日(土)に開催しました！

藤沢市藤澤浮世絵館の方を講師に迎え、「浮世絵うちわ作り」を実施しました。用意していただいた様々な浮世絵の版木を使い、うちわを作りました。和紙に浮世絵を摺る工程では、納得がいくまで何度も摺り直す人も多く、皆さま夢中で作業していました。



「おでかけ三番瀬 実験！ヤドカリの家さがし」を8月6日(水)に開催しました！

ふなばし三番瀬環境学習館の職員を講師に迎え、三番瀬のヤドカリを観察しながら自由研究の進め方を学びました。また、ヤドカリが貝以外に入るかという実験を行い、参加者が持参した色々な物にヤドカリが入るまでじっと見守り、入った時には皆で大喜び！とても楽しい実験になりました。



中央 「図書館を使った調べる学習講座 in 中央図書館」を8月3日(日)に開催しました！

中央公民館と共催で、白百合女子大学非常勤講師の中村伸子氏をお招きし、調べる学習の講座を行いました。参加者はワークシートを使いながら、テーマの決め方や資料を集める方法について学び、資料を探して調べたこと、わかったことを上手に発表してくださいました。



北 「夏休み環境講座『楽しく学ぼう！地球温暖化とSDGs 楽しく作ろう！ソーラーヘリコプター』」を8月23日(土)に開催しました！

アースドクターふなばしの阿部利美氏をお招きし、地球温暖化とSDGsについての講座を開催しました。ビンゴゲームでのクイズやソーラーヘリコプター工作を行い、地球温暖化について楽しく学ぶことができました。完成したソーラーヘリコプターを光にあて、ソーラー発電で回るプロペラに子供たちは歓声をあげていました。



イベントのお知らせ

船橋市図書館リサイクルブックフェアを開催します！

日時：令和7年11月1日(土)・2日(日) 9時30分～16時30分

場所：二和公民館 2階講堂

図書館で利用されなくなった図書を無償で提供いたします。

・ひとり20冊程度までです。

・本を入れる袋をご用意ください。

・駐車場スペースには限りがありますので、ご来場の際には公共交通機関のご利用をお願いいたします。



図書館カレンダー

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	

11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						

12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			

※記載の休館日は図書館のみ。公民館図書室等の休室日は配布カレンダー、または図書館のホームページをご覧ください。

…休館日(令和7年12月29日～令和8年1月3日は年末年始のため休館) …土・日・祝日は9時30分～17時までの開館

船橋市図書館

『市民の「読みたい・調べたい・学びたい」に
応える地域の情報拠点』

船橋市西図書館 船橋市西船 1-20-50 電話 047-431-4385
船橋市中央図書館 船橋市本町 4-38-28 電話 047-460-1311
船橋市東図書館 船橋市習志野台 5-1-1 電話 047-463-3611
船橋市北図書館 船橋市二和東 5-26-1 電話 047-448-4899

■ 船橋市図書館 X
西図書館



@nishi_library

東図書館



@higa_library

中央図書館



@chuo_library

北図書館



@kita_library

■ 船橋市図書館ホームページ

<https://www.lib.city.funabashi.lg.jp>



■ 船橋市図書館フェイスブック

<https://www.facebook.com/funabashi.library/>

