

# としょかん通信

本館 ☎ 093・436・0946  
9:30～17:30  
(祝日除く ㊦㊧は19:00まで)  
分館(西部) ☎ 0930・23・8300  
9:30～13:00 / 14:00～17:30



## 今月の特集本【3月の特設コーナー】

- 本館・一般 / 『『ありがとう』を伝えたくて』  
大切なひとへ、感謝の気持ちを伝える本を集めています。
- 本館・児童 / 「ズッ友だよ。」  
仲良し友達のおはなしがたくさん、あります。
- 西部分館 / 「甘くてほっこりお菓子の本」  
甘いスイーツをお供に、読書を…どうぞ。



「そえぶみ箋の使い方」  
むらかみかずこ／監修  
実務教育出版



「ともだち」  
谷川俊太郎／文、和田誠／絵  
玉川大学出版部



「今日の3時に  
まにあうおやつ」  
婦人之友社

## 【講座】春夏野菜づくりの裏ワザを聞いてみよう！

前回(2024.6)好評の講座を開催します。  
野菜づくりに興味のある方、野菜づくりに挑  
戦したい方、ぜひご参加ください。

講師：農山漁村文化協会九州支部

佐藤 圭さん

日時：3月20日㊦㊧ 14:00～15:30

場所：AVホール

\*当日、図書館 AV ホールにお越しください。

## 【募集講座】楽しもう！初めてのバルーンアート

バルーン(風船)を使った、楽しい工作です。バル  
ーンを膨らませて自由に形を作ると、花や動物など  
の作品ができます。今回は初心者向けのバルーン  
アートに挑戦します。

講師：シュニーユ・バルーンさん (Instagram:@chenille\_balloon)

日時：3月30日㊧ 14:00～15:30 場所：AVホール

対象：小学生以上 定員：5名(受講者1名に付き添いは2名まで)

申込：図書館(本館・西部分館)窓口にて3月1日㊦～※先着順。



## 3月のスケジュール

| 催しもの                   | 日時          | 対象    |
|------------------------|-------------|-------|
| はらぺこあおむしのおはなし会         | 1日㊦ 14:00～  | 乳幼児から |
| Jason's ストーリータイム       | 6日㊦ 11:00～  | 乳幼児向け |
| おはなしハンパティのむかしばなし       | 15日㊦ 14:30～ | 小学生から |
| にじいろスマイルのおはなし会         | 19日㊦ 11:00～ | 乳幼児向け |
| おはなしの会三つのりんご「をとのおはなし会」 | 20日㊦ 10:30～ | どなたでも |
| 図書館員のおはなしタイム           | 22日㊦ 14:30～ | 幼児から  |

※参加費無料。おはなし会は予約不要。

## 3月のカレンダー

| 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 |    |    |    |    |    |

■休館日 □夜間開館(本館のみ)  
※西部分館は臨時休館(刈田町ふれあいマラソンのため)

## 公民館講座のお知らせ

|         | 講座名                                                                                                | 詳細                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| にほんごひろば | にほんごひろばKANDA～ひなまつり茶話会～<br>たくさんの方のひな人形に迎えられ、お抹茶をいただきながらゆっくり楽しい時間を過ごしませんか？地域の方と外国人住民が作ったぜんざいも振る舞います。 | 日 3月9日㊧ 12:30～14:30 場 北公民館1階ロビー<br>定 30名<br>先着 30名<br>問 北公民館 ☎ 093・434・9000<br>住 民課人権男女共同参画室 ☎ 093・434・1958 |

※講座受講料は無料ですが、材料費等の費用は自己負担です(受付時前納)。※飲み物は各自お持ちください。

※障がいなどにより支援が必要な方は事前にご連絡ください。※託児希望の方は受付時にお申し付けください。

## たれでもできる ニコニコ体操

### めざまし体操！



一日の始まりに、  
ちょっとした体操を取  
り入れてみませんか？  
布団の中や上で手軽にできる  
簡単な動きで、体を目覚めさ  
せ、血流を促進！忙しい朝で  
も無理なく続けられるので、  
気持ちよく一日をスタートで  
きます。さっそく今日から始  
めてみましょう！

期待の  
効果

- ・腰痛予防！
- ・むくみの改善！

ポイント

- ・息を止めない
- ・痛みがあるときは行わない

### ①膝かかえ



①両ひざを抱え、胸  
に引き寄せる。その  
まま30秒維持する

### ②腰ひねり



②膝を立てて、左右  
に倒す。20回程度  
繰り返す

### ③手足ぶらぶら



③両腕と両脚を上げて、5秒  
程度ぶらぶらと動かす。休憩  
しながら3回程度繰り返す

## ●問／総合体育館 健康増進教室 ☎ 080・4079・4876

健康運動指導士が常駐しています(㊦㊧ 12～20時 ㊦㊧ 9～17時)。お気軽にお問い合わせください。

## 3月は自殺対策強化月間 1人で悩まずご相談を

死にたいほどのつらい悩みがあれば、一緒に考えさせてください。身近な人が悩みを話してくれたら、相談窓口を紹介してください。福岡県には、自殺予防、こころの健康や労働上の問題など、様々な相談窓口があります。ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

### 【心の健康・うつ病、アルコール問題等などの悩み】

|                |                                          |
|----------------|------------------------------------------|
| 福岡県京築保健福祉環境事務所 | ☎ 0930・23・2966<br>㊦㊧㊨と年末年始を除く 8:30～17:15 |
|----------------|------------------------------------------|

### 【自殺を考えている方などの心の悩み】

|                |                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ふくおか自殺予防ホットライン | ☎ 092・592・0783 (24時間 365日対応)<br>☎ 0120・020・767<br>(月～金 16:00～翌9:00、㊦㊧㊨ 24時間) |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|

|                 |          |
|-----------------|----------|
| いのちの電話インターネット相談 | 右QRコードから |
|-----------------|----------|

|                    |                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------|
| きもち よりそうライン@ふくおかけん | LINE ID:@469xxbam(右QRコードからも)<br>(月㊦) 16:00～19:00 |
|--------------------|--------------------------------------------------|

### 【自死遺族の方の悩み】

|               |                                          |
|---------------|------------------------------------------|
| 福岡県精神保健福祉センター | ☎ 092・582・7500<br>㊦㊧㊨と年末年始を除く 8:30～17:15 |
|---------------|------------------------------------------|

|                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 自死遺族法律相談(福岡県弁護士会) | ☎ 092・738・0073<br>第1㊦ 13:00～16:00 |
|-------------------|-----------------------------------|

※ご家族等の支援者の方に対し、法律相談に無料で応じます。

### 【心のなやみでつらい、気持ちを整理したい】

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| 心の健康相談電話(専門の相談員) | ☎ 092・582・7400<br>(月～金) 9:00～16:00 |
|------------------|------------------------------------|

### 【子どものための相談窓口】

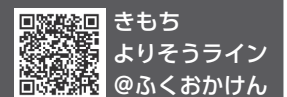
|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| チャイルドライン | ☎ 0120・99・7777<br>年末年始をのぞく毎日 16:00～21:00 |
|----------|------------------------------------------|

※18歳までの相談窓口。誰かと話したいときの電話です。名前は言わなくてもいいです。  
チャット相談あります(https://childline.or.jp 右QRコードからもつながります)。

QRコードから  
相談窓口につながります



いのちの電話  
インターネット  
相談



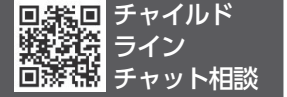
きもち  
よりそうライン  
@ふくおかけん



福岡県内の  
相談窓口



まもろうよ  
こころ



チャイルド  
ライン  
チャット相談