



立春、暦の上では春ですね。寒い日は続きますが、だんだん日も長くなってきましたね。

今回の特集は心の休め方、切り替え方です。関連本が図書室にあるので、読んでみてはいかがでしょうか。

## 心の休め方、切り替え方

『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』

Jam/マンガ・文 サンクチュアリ出版 15/じ/1

SNS 等で人との繋がりが広がる中、コミュニケーションで何気なく傷つくことや、モヤモヤすることがあると思います。この本ではそんな時にこんな考え方もあるという事を、4コマ漫画と文章で書いてくれている本です。

あなたの心が少しでも軽くなる方法が載っているかもしれませんよ。



『10代の「めんどい」が楽になる本』 内田和俊/著 KADOKAWA 15/う  
毎日生活する中、いろいろなことが起きて「めんどい」や「生きづらい」と感じることもあると思います。10代の皆さんに知っておいて欲しいこと、実践してほしいことを中心に様々なお話をマンガの登場人物を例にして紹介してくれています。

自分を変えたい人や、先のことを考えて不安になる人にぜひ手に取ってもらいたい一冊です。



### ●他にもこんな本があります●

『自分に「いいね！」ができるようになる本』 玉井仁/著 清流出版 14/た

『受験生の心の休ませ方』 加藤諦三/著 PHP 研究所 15/か

## 今日は何の日

2月29日 うるう日



2月は4年に一度だけ、29日まであります。この日を「うるう日」といい、その年を「うるう年」といいます。なぜ、うるう日やうるう年があるのでしょうか。

地球が太陽の周りを1周するには、365日と6時間かかります。そのため、1年が365日だと毎年約6時間ずつ季節や暦にずれが出ます。4年で24時間(約1日)ずれるので、4年に1度だけ、うるう日を入れて季節や暦がずれないようにしています。

【参考】『1年まるごときょうはなんの日? 1月~3月』

『1年まるごときょうはなんの日?』編集委員会/編 文研出版 20/い

# 新着図書紹介

『JK、インドで常識ぶっ壊される』 熊谷はるか/著 河出書房新社 292/く

『満月珈琲店』 桜田千尋/作・絵 望月麻衣/文 KADOKAWA 72/さ

『全 201 カ国 & 地域おうちで作れる世界のおやつ』 本山尚義/著 廣済堂出版 59/も

『都道府県別伝統工芸大事典』 宮原克人/監修 あかね書房 75/と

『本好きの下剋上第 5 部[3]』 香月美夜/著 T0 ブックス 913/こ/5-3

『科学の先駆者たち ①』 芳賀靖彦/編 Gakken 40/か/1

『ソフトテニス ダブルス必勝の戦術』

西田豊明/監修 篠原秀典/監修 メイツユニバーサルコンテンツ 78/そ

『転生したらスライムだった件 21』 伏瀬/著 マイクロマガジン社 YA913/ふ/21

『ニュース年鑑 2023』 池上彰/監修 ポプラ社 30/に/23



## 図書室からのお知らせ拡大版



今年度の貸し出しは

# 3月5日

までになります。

本の返却と閲覧は

# 3月22日

までできるので、ぜひ来てください！

☆支援員不在時には返却ボックスに図書を返却することができます。ご活用ください。

開室日は月・火・水・木・金です。

開室時間は昼休みです。

貸出冊数は最大2冊までです。

返却後は所定の棚へ戻しましょう。

期限は2週間です。

期限は必ず守ってください。

まだ読みたい場合は返却後、

もう一度貸出を行ってください。

調べ物の図書、読みたい図書を、

お探しします！

お気軽に声をかけてください♪