

# 4月のカレンダー②

開館時間 9:30 - 19:00						
月 火 水 木 金 土						
					1	2
3 おはなし会	4	5	6 就職相談(津)	7 おはなし会(う)	8 おはなし会(中)	9 おはなし会
10	11	12	13	14	15	16 リトミ3~6
17	18	19	20 休館日	21 としょかんまつり(4/23~5/15)	22	23 おはなし会
24 おはなし会 起業経営	25	26	27 リトミ0~3 就職相談(函)	28 出張!としょかん(4/30~5/15)	29 映画上映会	30 アロマリウム

## としょかんまつり 2022

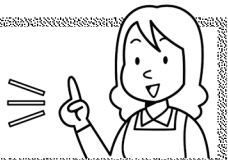
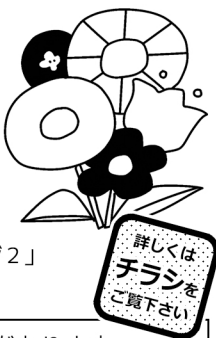
「子ども読書の日(4/23)」と「こどもの読書週間(4/23~5/12)」を記念して、「図書館まつり」をおこないます。小学6年生までの子ども向けの楽しいイベントをたくさん用意していますよ♪ 5月もお楽しみに!

- 期間中毎日 しよりのプレゼント  
はくちょうをさがせ!
- 4/23(土) おはなし会「そらのおはなし」
  - 4/24(日) おはなし会かくだいばん
  - 4/29(金・祝) こどもえいが会 10:30~「劇場版 おさるのジョージ2」  
14:30~「ペット2」

期間: 4/23(土)~5/15(日) 費用・事前申込: 一部必要なイベントがあります。

### <編集後記>

4月です。新生活が始まり、緊張している方も多いのでは? 心底疲れ切ってしまうと、ゆっくり読書する余裕もなくなってしまいます。その前に、今回の「ココロのモヤモヤ」特集を覗いてみてくださいね。



いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」

# クローパー

●2022年4月号 Vol.191●

編集・発行 / 潮来市立図書館 発行日 / 2022年4月1日

Address / 〒311-2436 茨城県潮来市牛堀 289 TEL / 0299-80-3311 FAX / 0299-64-5880

Mail / lib@itako.ed.jp WEB(PC) / https://lib.itako.ed.jp/



## 4月のテーマ



言いたいことが相手に  
上手く伝えられない、とか、  
誰かのひと言が気になって、などと、  
なんだか心がモヤモヤする、  
ということはありませんか?  
小さなモヤモヤが  
大きなストレスにならないうちに  
解消してしまいたいですね。  
今月はモヤモヤ解消のヒントに  
なるような本を集めてみました。



## ココロのモヤモヤ

### 凹まない 100 の習慣

工藤孝文 著 WAVE 出版 498.3円

食事の回数を減らさない、作り笑いでも笑う、天気が悪い日は明るい色の服を選ぶ... 女性うつ専門外来医が、思考や衣食住にまつわる「よい習慣」を100例挙げて、その習慣が心と身体にいい理由を解説。どんな状況でも「凹まない」自分をつくる1冊。

### おうちメンタルケア入門

ベスリククリニック 監修 主婦の友社 498.3円

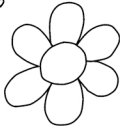
人は、守られた環境のなかにおいてこそ、安心して自分を生きることができると。安心の土台は、心地よい、気持ちがいい、ほっとするという感覚の蓄積。体の緊張をいって、少しでも気持ちの安定を取り戻し、安心をためるための方法を紹介した1冊。

# ココロモヤモヤ

## 自己肯定感にいいこと超大全

トキオ・ナレッジ 著 宝島社 498.3円

「自分軸」で生きる  
他人に振り回されなくなる  
「自己肯定感」を  
高めるコツ大全！  
今すぐ誰でもできる  
簡単テクニック満載  
毎日が楽く101の新習慣



## 繊細な人の心が折れない働き方

井上智介 著 ナツメ社 498.8円

人間関係、仕事のプレッシャー、周りが  
気になって集中できない、人に振り回さ  
れる、一人になれない... 繊細な人にと  
って、職場は「しんどい」要素に満ちてい  
る。HSPさんに向けて職場のストレスを  
減らすヒントや、心が軽くなるアドバイ  
スを紹介する。

## モヤモヤしている 女の子のための読書案内

堀越英美 著 河出書房新社 Y019.5判

自分自身、友達、親、学校のことなど、  
様々な人間関係の中でモヤモヤを抱え  
ている10代以上の女の子に  
向けたブックガイド  
44の悩み別に心が  
軽くなる本を紹介する。

## 「空気読みすぎ」さんの 心のモヤモヤが晴れる本

大嶋信頼 著 永岡書店 146.8判

ついつい「空気を読みすぎてしまう人」の  
ための1冊。いつも場の空気を読もうと  
必死になって自分に自信が持たなくなっ  
てしまった人も、本来の「楽しい」がわか  
る自分に戻り心がスーッと楽になる。空気  
読みすぎさんを呪縛から解放する本。

## こころのもやもやを

## 脳のせいにしてラクになる方法

加藤俊徳 著 WAVE 出版 498.3判

よくある悩み別に、脳で何が起きている  
のか、止まっている脳を動かすにはどうし  
たらいいかを解説。ずっともやもやしてい  
た悩みも、脳の動きとして捉えることで、  
どう動かしていけばいいかがはっきりわ  
かる。脳の悩みを治す処方箋。

## 私を振り回してくるあの人から 自分を守る本

Joe 著 WAVE 出版 361.4判

相手のことが嫌いなら離れてしまえばい  
い、などのアドバイスもあるが、人間関  
係はそれほど単純なものではない。相  
手に嫌な印象を与えずに、これ以上踏み  
込まれない方法とは。嫌われない距離を  
とる43の超・実践的メソッドを伝授する。

## 不安の哲学

岸見一郎 著 祥伝社 141.6判

パンデミックや災害などによる不安が社  
会全体を覆う今、アドラー心理学の第一  
人者で孤高の哲学者である著者が不安  
の正体を問い直す。キルケゴールやアド  
ラー、三木清などの思想を援用し、不安  
に囚われず前を向く力を提示する。

この他にも  
たくさんの  
関連書籍を  
集めました。

貸出中のときは  
予約することが  
できます。  
詳しくは図書館の  
スタッフに  
お尋ねください。



# 4月のカレンダー①



## おはなし会

＜毎月第1日曜日と第2・4土曜日に開催＞

3歳～小学生むけのおはなし会です。  
たのしいお話とプレゼントを用意しています。

- 4/ 3 (日) たまごのおはなし
- 4/ 9 (土) ともだちのおはなし
- 4/23 (土) そらのおはなし
- 4/24 (日) おはなし会拡大版  
※1時間のおはなし会。

時間：14：00～14：30  
場所：2階 おはなしの部屋  
費用：無料 事前申込：不要



## 0～3歳のおはなし会

＜旧・うしほり幼稚園：毎月第1木曜日に開催＞  
＜中央公民館：毎月第2金曜日に開催＞

子育て広場の時間に、  
小さい子向けのおはなし会を行います。

- 4/ 7(木) 旧・うしほり幼稚園
- 4/ 8(金) 中央公民館

時間：11：30～12：00  
費用：無料 事前申込：不要



## 起業・経営ビジネスなんでも相談会

＜毎月第4日曜日に開催＞

起業や経営、ビジネスプランについて、  
中小企業診断士に相談できる  
チャンスです！  
会社設立、事業計画、  
経営戦略など  
様々な課題に  
アドバイス  
します。

4/24(日)

時間：10：00～16：50  
場所：コワーキングスペース  
費用：無料 事前申込：必要



## 就職支援センター 出張相談

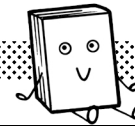
＜公民館：毎月第1水曜日に開催＞  
＜図書館：毎月第4水曜日に開催＞

ジョブカフェろっこうの出張相談会です。  
月に1度、津知公民館でも開催しています。

4/ 6(水) 津知公民館

4/27(水) 図書館 第1集会室

時間：10：00～15：00  
費用：無料 事前申込：不要



# 4月の特集棚



今月の本棚①	心のモヤモヤ	おすすめの本①	NHK大河ドラマ 鎌倉殿の13人
今月の本棚②	成人年齢引き下げ/改正少年法	おすすめの本②	映画原作・ドラマ原作
今月の本棚③	季節と出合う和菓子	おすすめの本③	追悼特集
今月の本棚④	—	企画展示①	食べたくなる本
今月の本棚⑤	—	企画展示②	昭和・平成のベストセラー
児童テーマ棚	ともだちできるかな？(ともだちのお話)		