

# もくもく通信



## ポジティブのヒント



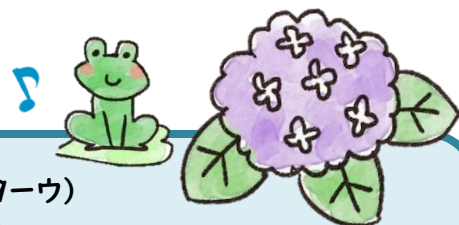
6月は梅雨の季節。蒸し暑い気候に負けず、お家時間を明るく過ごしたい！  
今月の図書館は、いろいろな「ポジティブになれる本」を集めてみました。  
梅雨を楽しく乗り切り、元気に夏を迎えられますように♪



『メンタル脳』 アンデシュ・ハンセン／著 新潮社 2024年（493.7ーハ）  
脳科学からメンタルの問題を解説した世界的ベストセラー『ストレス脳』を、あらゆる世代向けにわかりやすくした1冊。メンタルが蝕まれるメカニズムとは？「10代のメンタルはかつてないほど悪い」と警告する精神科医のアンデシュ・ハンセン氏が、最先端の脳科学を使ってわかりやすく解説します。

『落ち込まない考えすぎない気持ちの整理術』和田 秀樹／著  
ディスカヴァー・トゥエンティワン 2026年（498.3ーワ）  
数々のベストセラーを手がける精神科医・和田秀樹氏による、“メンタル整理術”の実践書。マイナス思考のクセを紐解き、不安や迷いへの対処法を説明します。自分をご機嫌に保ちたい・前向きに行動する習慣を身につけたい方におすすめ。

他にもこんな本があります



『上機嫌のつくりかた』植西 聡／著 自由国民社 2024年（159ーウ）

『ポジティブことば選び辞典』学研プラス 2021年（814.5ーポ）

『1+1』井上 荒野／著 潮出版社 2026年（Fーイ）

『98歳まで生きてわかった、「超ポジティブ思考」がいちばん!』

宇野 千代／著 幻冬舎 2022年（914.6ーウ）

Instagram



## イベントのおしらせ

\*イベントに参加される方へ せきが出る場合はマスクの着用をお願いします。

### 毎週木曜日 もくもくのもり

日 時：6月4・25日  
10:30～10:50  
場 所：おはなしのへや  
内 容：紙芝居、絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
対 象：0～3歳と保護者  
定 員：30人

### 第1日曜日 日曜朝の読書会

日 時：6月7日（日）10:00～12:00  
場 所：集会室  
内 容：おすすめ本を持ち寄り、歓談しながら  
知を共有します  
対 象：小学生以上  
定 員：15人



### 第4土曜日 おはなし会

日 時：6月27日 10:30～11:00  
場 所：おはなしのへや  
内 容：おはなしと絵本の読み聞かせ  
対 象：4歳～小学生  
定 員：20人



### ボールでぺたぺた

日 時：6月21日（日）13:00～15:00  
(開場 12:30)  
場 所：セミナールーム  
内 容：絵本をモチーフに、絵の具・色紙を使った  
工作やボール遊びをします  
対 象：2～3歳のこどもと保護者  
定 員：こども20人（先着順）  
1組4人まで（こども2人、保護者2人）  
参加費：こども1人につき500円（当日集めます）  
持ち物：ぞうきん、タオル、スティックのり、  
着替え（汚れてもよい服装）  
申 込：5月23日（土）10:00～  
窓口または電話にて受付  
本人または家族からに限りです



### トライやるウィーク 6月4日（木）・6月5日（金）

神吉中学校の生徒4人による職場体験です。  
図書館では、貸出・返却、本の整理などを  
体験してもらう予定です。  
みなさまのご協力をお願いいたします。

2026年6月

… 休館日

開館時間

… 9:30～20:00

| 日                                      | 月                                | 火             | 水                     | 木                             | 金                        | 土                  |
|----------------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------|
|                                        | 1                                | 2             | 3                     | 4                             | 5                        | 6                  |
|                                        | ビブリオバトル<br>申込開始                  | 休             |                       | トライやるウィーク<br>もくもくのもり<br>10:30 | 大人のための<br>おはなし会 申込開始     | おいしいおはなし会<br>14:30 |
| 7                                      | 8                                | 9             | 10                    | 11                            | 12                       | 13                 |
| 日曜朝の読書会<br>10:00                       | 蔵書点検                             |               |                       |                               |                          |                    |
| 14                                     | 15                               | 16            | 17                    | 18                            | 19                       | 20                 |
| 21                                     | 22                               | 23            | 24                    | 25                            | 26                       | 27                 |
| ネイチャークラブ<br>10:30<br>ボールでぺたぺた<br>13:00 | アロマソルト<br>ポプリを作ろう<br>申込開始（～7/24） | 本の修理<br>10:00 |                       | もくもくのもり<br>10:30              | 大人のための<br>おはなし会<br>10:30 | おはなし会<br>10:30     |
| 28                                     | 29                               | 30            | 蔵書点検中も行事の申込は電話で受け付けます |                               |                          |                    |
|                                        |                                  |               |                       |                               |                          |                    |

## その他のイベント

### 大人のためのおはなし会

日 時： 6月26日（金） 10：30～11：00  
（開場 10：15）  
場 所： 集会室  
内 容： ストーリーテリングや絵本の読み聞かせを行います  
対 象： 16歳以上（こどもの入室不可）  
定 員： 15人（先着順）  
申 込： 6月6日（土） 10：00～  
窓口または電話にて受付



おねがい

雨の季節です。  
本の水ぬれにご注意ください！

本がぬれてしまうと「ふやけて波打つ」「ページがくっつく」「しみができる」「カビがはえる」など、使えない状態になることがあります。

ビニール袋やカバンに入れるなどして、ぬれないようにお気を付けください。  
ご協力、ご理解をお願いいたします。

### ビブリオバトル

日 時： 8月1日（土）  
14：00～15：00（終了予定）  
場 所： 集会室  
内 容： 発表者がおすすめの本を5分間でアピール！  
観戦者が、一番読みたくなった本に投票し  
「チャンプ本」を決める書評合戦です  
対 象： どなたでも  
発表者： 5人（申込要）  
観戦者： 25人（申込不要、先着順）  
申 込： 発表者の申込は6月1日（月） 10：00～  
窓口または電話にて受付

### アロマソルトポプリを作ろう

日 時： 7月31日（金） 11：00～12：00  
（開場 10：45）  
場 所： 集会室  
内 容： ドライハーブと精油や塩を混ぜたものを層にして瓶に詰め、香りと見た目を楽しみます  
対 象： 4歳以上  
※小学生未満は保護者同伴（1人まで）  
※大人のみの参加も可、対象者以外の入室不可  
定 員： 18人（先着順）  
参加費： 1人 1000円（申込時に集めます）  
申 込： 6月22日（月） 10：00  
～7月24日（金） 19：30  
本人または家族からのみ、窓口にて受付



## 休館のお知らせ

6月8日（月）～6月19日（金）は  
図書整理のため休館します。

6月7日（日）までは、15冊4週間借りることができます。

ウェルネスパークの他の施設と中央図書館、  
加古川図書館、海洋文化センター図書室は  
通常通り開館（室）しています。

ご迷惑、ご不便をおかけしますが、ご理解  
いただきますよう、お願いいたします。

Instagram

登録キャンペーン

6月20日（土）～7月20日（月）

窓口でフォロー画面を  
見せてプレゼントを  
もらおう♪



Instagram

## 雑誌タイトル別貸出ランキング

\*2026年5月18日

\*令和8年4月1日～令和8年5月17日にウェルネス  
パーク図書館で貸出の回数です

|     | 雑誌タイトル          | 出版社名       | 貸出回数 |
|-----|-----------------|------------|------|
| 1位  | クロワッサン          | マガジンハウス    | 98件  |
| 2位  | プレジデント          | プレジデント社    | 80件  |
| 3位  | オレンジページ         | オレンジページ    | 76件  |
| 4位  | 天然生活            | 扶桑社        | 71件  |
| 5位  | 旅の手帖            | 交通新聞社      | 64件  |
| 6位  | LDK(エル・ディー・ケー)  | 晋遊舎        | 62件  |
| 7位  | ゆうゆう            | 主婦の友社      | 59件  |
| 8位  | レタスクラブ          | KADOKAWA   | 56件  |
| 9位  | ノジュール           | JTBパブリッшин | 55件  |
| 10位 | 婦人公論            | 中央公論新社     | 50件  |
| 11位 | すてきにハンドメイド      | NHK出版      | 49件  |
| 12位 | きょうの料理          | NHK出版      | 47件  |
| 12位 | ハルメク            | ハルメク       | 45件  |
| 14位 | アンド プレミアム       | マガジンハウス    | 44件  |
| 15位 | 日経ウーマン(日経WOMAN) | 日経BP       | 37件  |
| 16位 | 日経トレンド          | 日経BP       | 36件  |
| 17位 | きょうの健康          | NHK出版      | 35件  |
| 18位 | 暮らしの手帖          | 暮らしの手帖社    | 35件  |
| 19位 | BRUTUS          | マガジンハウス    | 35件  |
| 20位 | GoodsPress      | 徳間書店       | 34件  |

図書館窓口、館内 OPAC、図書館ホームページから  
予約することができます。

### 今月のハーブ：ディル



\*原産地はヨーロッパ南部、アジア西部。

\*高さ40～80cmの一・二年草。初夏、茎の先端に黄色の小さい花を  
複散形花序に咲かせます。果実は扁平な楕円形でディルシードと  
呼び、種子として扱われます。

\*茎葉は魚との相性がよく、とくにサーモン料理に合います。スープ、  
マリネ、ドレッシングや肉の風味づけなどに使用します。種子はピネ  
ガー、お菓子などに特有の風味を添えます。

\*ウェルネスパークのハーブの丘に植えられています。

参考『ハーブのすべてがわかる事典』 2018年

ナツメ社(617.6-ハ)

## 6月第3日曜日は 「父の日」

『休日本 2024-2025』  
京阪神エルマガジン社  
2024年(291.6-キ24)



『おつまみ100』  
ワタナベ マキ／著  
宝島社  
2025年(596-ワ)



『トッパスリートも実践する  
すごい脱力の仕組み』  
中野 ジェームズ修一／著  
山と溪谷社  
2026年(780.7-ナ)

『娘に語るお父さんの歴史』  
重松 清／著  
新潮社  
2016年(F-シ)

