

はじめての  
ひとり暮らしに向けて



ひとり暮らし、  
はじめました

ブロックバスター  
／著(主婦の友社)

新生活に向けて、準備を進める時期となりました。中には4月からひとり暮らしを始める人もいることでしょう。引越先で心細い思いをする前に、まずは本でいろいろ調べてみませんか。

「ひとり暮らし、はじめました」(ブロックバスター／著)はエッセイマンガ仕立てのガイド本で、普段本を読み慣れていない人でも気軽に読むことのできる一冊です。



ひとり暮らし  
の教科書

森眞奈美 他/  
監修(マイナビ)

ひとり暮らしをこれから始める人に向けた物件選びの注意点などはもちろんのこと、家事を楽にこなすポイントも紹介されています。家事をしたことがない人や、あまり自信のない人、すでにひとり暮らしをしている人にもおすすめです。

この本以外にも、市民図書館にはひとり暮らしに役立つ本を置いています。困った時は図書館に足を運んでみてはいかがでしょうか。



これが正解!  
ひとり暮らし  
スタートブック

主婦の友社／編  
(主婦の友社)

移動図書館車つくしんぼ号巡回表

3月		時間	9:30~10:10	10:30~11:10	13:30~14:10	14:30~15:10	15:30~16:10
	13 (火)	27 (火)	大 公 民 館	石 館	須 原 館	美 しが丘北 館	原 小 学 校
	14 (水)	28 (水)	山 家 1 区 館	山 家 2 区 館	阿 志 岐 校	葉 光 ヶ 丘 葉 光 館	都 集 会 所
1 (木)	15 (木)	29 (木)	公 限 民 館	光 公 民 館	天 公 民 館	北 公 民 館	山 小 学 校
2 (金)	16 (金)	30 (金)	平 等 民 館	寺 館	山 小 学 校	岡 隣 保 台 館	美 隣 保 館
6 (火)	20 (火)		山 コミュニティ	下 公 民 館	見 館	京 小 学 校	筑 コミュニティ
7 (水)	21 (水)		馬 公 民 館	市 館	西 小 民 館	吉 小 学 校	み か さ 台 館
8 (木)	22 (木)		東 公 民 館	吉 木 館	宮 第 2 公 民 館	美 しが丘南 館	筑 コミュニティ
9 (金)	23 (金)		上 阿 志 岐 西 館	牛 公 民 館	島 園	筑 小 学 校	筑 紫 南 館

● 3月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、28日(水)



ひとり暮らし  
をはじめる本

成美堂出版編集部  
／編(成美堂出版)

「3月本のひととき」  
たまには自分に優しく

新年度まであと1カ月となり、あわただしい季節がやってきました。忙しい日々を過ごしていると、思い通りにならないことも見えてきて、不安やイライラが募ってくるものです。

そんな時こそ手を止めて、自分をねぎらってあげましょう。5分間だけゆっくりお茶を飲んだり、ストレッチをしたりするだけでも気分が落ち着いてくるものです。

ひとりで悩みを抱えきれない時は、身近な聞き上手さんに話をしたり、無料の相談サービスを利用したりするのもよい方法です。

つらい時こそ、自分に優しくし、疲れた自分を受け入れ、いたわってあげれば「また頑張ろう」という気持ちもわいてきます。やり方がわからない時は、メンタルケアの本を参考にしてみると良いですよ。

