

<本館>

三田市南が丘2丁目11-57
電話:079-562-7300
開館時間:9時~20時
休館日:年末年始・特別整理期間

<ウディタウン分館>

三田市けやき台1丁目4-1
電話:079-565-2236
開館時間:9時~20時
休館日:年末年始・特別整理期間・毎月第2火曜日

<藍分室>

三田市大川瀬1307-44
電話:079-560-7552
開館時間:10時~18時
休館日:年末年始・特別整理期間・毎月第2火曜日



子どもを絵本で結ぶ 読み聞かせボランティア

30~80代の方々が活躍している読み聞かせボランティア「かたつむりの会」では、大人と子どもが一緒になって楽しむことをモットーに、乳幼児や小学生を対象とした読み聞かせの場を設けている。メンバーは随時募集中。勉強会も開催しているので、経験がなくても安心。大好きな本で子どもを笑顔にしたい方、子育て時代に読み聞かせをしてきた方、興味があればぜひご参加を!



かたつむりの会

三田市立図書館や、多世代交流館ふらっと、まちづくり協働センターにて絵本の読み聞かせの会を開催。
お問い合わせ:090-6376-0197(森本)



普段体を動かしていない方でも簡単にできる体操です!

「楽々健康体操」参加無料!!

令和7年7月9日(水) 14時~15時30分
まちづくり協働センター 申込締切:6月19日

詳しくは
こちらを!



発行・編集: いきがい応援プラザ~HOT~ OPEN:9:00~16:30

いきがい応援プラザ~HOT~は、シニアの「〇〇したい!」を応援しています。
“サークルに参加してみたい”“特技を活かしたい”など、みなさんのご要望をかなえるための窓口としてご活用ください♪

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階
高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776
Eメール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



ホームページ
はこちらから



25高支8-016A4

【本館イベント情報】

昔の三田にタイムトラベル!三田の郷土史講座

『古写真・古地図で“さんの郷土史”を語る』
~屋敷町・天神界隈~《無料》
NPO法人歴史文化財ネットワークさんだ
日時:令和7年6月12日(木)10時30分~12時
場所:本館 2階コミュニティホール
先着:50名(申込不要)

図書館をもっと便利に!知っておくと便利なデジタル活用術をスタッフが丁寧に説明しサポートします

『スマート図書館体験会』《無料》
日時:令和7年7月12日(土)10時30分~12時、
13時30分~15時の間、いつでもOK
場所:本館 1階カウンター横スペース
対象:どなたでも(マイナンバーカードの連携は三田市民のみ)※図書館カード、スマートフォン持参

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

第42号
令和7年6月



感想をお寄せください



Do you enjoy
reading?

大きな
文字の本

Let's enjoy reading!

本を愉しもう、「読書」は年を重ねてからが面白い

梅雨空が続き、夏の暑さが忍び寄るこの時期は、お天気に左右されず室内で楽しむことができる「読書」がおすすめ。本の世界に触れるひと時は、心を豊かにし、静かな満足感を与えてくれます。年を重ねると思い出や経験の引き出しが増え、一冊の本から得られる気づきや感動も深まります。昔読んだ本をもう一度手に取り、読み返すのもよいでしょう。若い頃に読んだ本の一文が、今になって全く違う意味を持ったり、ピンときていなかった言葉が心に響いたりすることもある。

今回は本の世界に魅了され、継続的に「読書」を愉しむ方々をご紹介します。毎日たくさんの本と触れ合う図書館の司書さん、日々の暮らしの中で読書を習慣にしているシニアの方々…。いずれの方々も知的好奇心に満ち、本について語る表情は生き生きと輝いています。子育てや仕事に追われ、読書をする時間がなかったあの頃…。今、じっくりとページをめくる喜びを噛みしめながら、本を読んでみませんか?

「読書」は、きっとこれからの人生をより豊かにしてくれます。

図書館の司書さんに聞く
おすすめ本

読書を楽しむシニアが語る
「本と私の物語」

図書館情報
読み聞かせボランティア





日々、たくさんの本に囲まれてお仕事をされている三田市立図書館の司書・村上さんと藤原さんにシニアにおすすめの本や読書を楽しむためのヒントなどを伺いました。



村上さん(写真左)と藤原さん(写真右)

司書さんを夢中にさせる本

「伊坂幸太郎の小説が好きです。アクションシーンは、まるで映像を見ているかのような臨場感。あと、小野不由美の『残穢(さんえい)』。これはもう、記憶に残る恐ろしさ。ホラー好きにとって絶品です!」と教えてくれたのは、司書歴18年の村上さん。

一方、村上さんも太鼓判を押す、根っからの読書好きである藤原さんは、ジャンルを問わず色んな本を読まれ、最近では“歌集”にも注目されているそう。「木下龍也の『あなたのための短歌集』は心に寄り添う歌がたくさんあり、グッときます」と力強く話してくれました。新しいジャンルを開拓したい方はぜひ手にとってみてください。

意外と知らない?! “大きな文字の本”コーナー

三田市の図書館には“大きな文字の本”コーナーがあるのをご存知ですか? 小さい文字が見えにくく、読書から遠ざかっている方は、ぜひご利用ください。東野圭吾や佐藤愛子などの人気本も楽しめます。

知って得する、図書館本の使い方

「社会情勢や政治について調べるなら、児童書コーナーへ」児童書なら難しい専門用語を使わず、分かりやすい言葉で説明されているので、基本的な仕組みなどを理解するのにとても役立ちます。図やイラストが多く、視覚的に理解しやすいのも嬉しいポイント。

シニアの方におすすめの本は?

- ・佐藤 愛子 『九十歳。何がめでたい』... 読み終える頃にはスカッとするくらい間違いなし!? 笑えて共感できる痛快エッセイ。
- ・曾野 綾子 『老いの道楽』... 老いてこそ輝くためのヒントが詰まった一冊。
- ・佐伯 泰英 『^{いわね}居眠り磐音』シリーズ... 時代ものが好きな方へ。分かりやすい文章で読みやすい。長編シリーズで、読むほどに物語の世界に没入できる。
- ・浅田 次郎 『かわいい自分には旅をさせよ』... 著者の旅の体験が、軽妙な語り口で綴られたエッセイ。人間味溢れる内容にくすっと笑えて、心ほぐれる一冊。
- ・山口 武宏 (三田市文化協会長) 『武ちゃんの三田こぼれ話』... 誰かに話したくなる、地元の人も知らないような三田の逸話が詰まった本。



これから 読書を愉しむために

「おすすめ本に限らず、自分のペースで気楽に本を手にとってみてください。子どもの頃に好きだった本をもう一度読んでみるのもあり。図書館をうまく活用して、読書を愉しんでくださいね」と、村上さんと藤原さんから読者にメッセージをいただきました。

本と私の物語



高橋さん

中学生の頃は図書館で借りた本をよく読んでいました。特に記憶にあるのが『赤毛のアン』。常に前向きで日常の色んなところに楽しみを見出して生活していく主人公・アン姿が、とても心に残っています。

松下さん

私は、小学生になるといつしか本を読むのは読書感想文を書く時だけになっていて…。また少しずつ読むようになったのは中学生の頃。今思うと、読書が思春期の私の、心の拠り所になっていたのだと思います。高校生になると太宰治、20歳を過ぎてからは五木寛之の作品にはまっていましたね。

高橋さん

私が20歳くらいの頃は、河出書房の『世界文学全集』を買いました。重厚な赤い色の表紙が特徴で、給与で憧れの本を手に入れた時のあの高揚感は忘れられません。今も私の宝物です。

松下さん

最近読んでいるのは原田マハの本です。著者は美術への深い造詣があり、物語を通じて美術の世界に浸ることができます。美術に疎い人でもさらっと読めて、それでいて胸に刺さる。原田マハの本は、読んだらきっと好きになりますよ。有吉佐和子の『青い壺』も記憶に残る一冊。静かで深い人間描写、表に出ない熱量みたいなものを感じ、シニア世代の心に響く作品だと思います。

“見る”から始める、本との出会いをもっと自由に

高橋さん

読書は“読む”ではなく“見る”から始めるのがおすすめ。絵や写真の多い本など入口は何でもよくて、少しでも興味のあるものを手にとってパラパラ見てみるといいですよ。そこから興味が広がることが多いです。

松下さん、高橋さん

読書はいつでも物語を旅することができ、実生活とは違う世界に浸れるので、心が豊かになりますよ。



もうひとつのストーリー

いきがい応援プラザ～HOT～スタッフ・横田が語る

『本と横田の物語』

子どもの頃、母が唯一、僕に自由に買わせてくれたのが、本。母は僕によく読み聞かせをしてくれました。15歳の頃に母を亡くしましたが、今思うと母との時間が、読書の原点。今読んでいるのは小川系の『ツバキ文具店』です。大切な人に手紙が書きたくなる、ぬくもりを感じる一冊です。



高橋としゑさん(写真左)と松下啓子さん(写真右)