

図書館は、
シルバー世代にもやさしく
役立つ施設を目指しています。



<脳トレ>



<音読会>

図書館では、脳トレ
や音読に役立つ本を
多く所蔵しています。
地域のサロンでぜひ
ご活用ください。

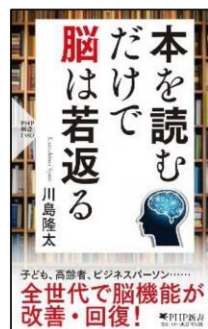
サロン活動におすすめの一冊



『コピーして使えるシニアの
語彙力&言葉遊び・漢字
クイズ』

脳トレーニング研究会／編
黎明書房

思わず挑戦してみたくな
る楽しい問題が満載です。



『本を読むだけで脳は若返る』

川島 隆太／著
PHP 研究所

読書は脳への最高のトレー
ニング。読書の力を楽しく
知ることができる一冊です。



シルバー世代の気になること 町のプロに聞いてみよう！

元気は、“食事”と“おしゃべり”から！

三次市三良坂町にある【琴野音（このね）】さんは、常連の方はもちろん、遠方から訪れる初めての方にも愛される人気のお店です。店主の藤原さんは、兵庫県出身で「元気いっぱい」という言葉がびったりの、明るくて人との距離が近いお人柄が魅力です。

「ここは私だけのお店ではなく、お客様と一緒につくる場所なんです」と話す藤原さん。みんなが「美味しい」と笑顔になるメニューを、日々心を込めて提供されています。

店内では、「おすそ分け」や「井戸端会議」が自然と生まれ、ご近所さんとの交流の場として親しまれています。年齢を重ねると、ついおろそかになりがちな「食事」と「人との会話」。琴野音さんは、どんなお客様にも声をかける藤原さんの元気にふれ、気持ちまで元気になれるセラピーのような場所です。

美味しく食べて、誰かと笑って話す——
そんな健康づくりのきっかけに、琴野音さんへ！

「おすそ分け」や「井戸端会議」などご近所さんとの交流を忘れていませんか？

お店にきて
元気もろーてーや♪

店主 藤原 真希さん

琴野音
KOTO no NE
コトノネ

三次市
三良坂町仁賀 666-2
tel: 0824-44-4370
営業時間: 10:00 ~ 17:00
定休日: 火曜

栄養がとれる簡単レシピ

季節のお野菜の数々は、どれも三次市の魅力の山の幸！
お店にもよくお裾分けをいただき、ランチの副菜としてお出しすることもあります。
今回はその中から、お野菜をたっぷり使えて、食べやすいレシピをご紹介します。

なんでも♪かんでも♪ ホクターージュ

作り方

- ① 右の材料を全て炒める。
 - ・お野菜（何か1種）…たっぷり
 - ・玉ねぎ…1玉
 - ・バター（マーガリンでもOK）…お好み
 - ・塩コショウ…お好み
 - ・コンソメ…お好み
- ② ①をミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れ、お好みのトロトロ具合になるまで牛乳を入れながら、温める。（豆乳でもOK）
※冷やして冷製スープでもOK。

これまで
美味しく成功した
お野菜たち

ほくさい
アスパラ
にんじん
なす
きゅうり
キャベツ
かぼちゃ
…

夏は冷たく！
冬はホットに！

琴野音のお惣菜・お弁当

琴野音のお料理はボリュームたっぷり！
小分けにして冷凍保存がおすすめです。
お料理をする気分になれない日の、頼れる一品にどうぞ！

お持ち帰り♪で楽しく元気に！



2色バーガー

■おかずのみ 950円
■お弁当（ご飯・副菜2種 味噌汁つき） 1,450円



唐揚げ

■おかずのみ 950円
■お弁当（ご飯・副菜2種 味噌汁つき） 1,450円



ナポリタン

■単品 900円
■フランスパンつき 1,250円
■スープ・フランスパンつき 1,400円
※ナポリタンのスープは夏はお休み



山の芋コロッケ

■おかずのみ 900円
■お弁当（ご飯・副菜2種 味噌汁つき） 1,400円

こちらも
参考に！



健康寿命をのばす 100歳レシピ

宇都宮 一典／監修 NHK 出版

食べて健康寿命を延ばそう！
3工程で作れるレシピ100品を
紹介。（料理）



よむよむかたる

朝倉 かすみ／著 文藝春秋

月に一度『読書会』が開かれる
喫茶店で生まれる出会いと共
感を描いた物語。（小説）

広告

取材・編集協力 編集事務所Lupine（ルパイン）



琴野音
KOTO no NE
コトノネ



三次市三良坂町仁賀 666-2
tel: 0824-44-4370
営業時間: 10:00 ~ 17:00
定休日: 火曜



各種イベントや教室





「読んでみてねー」おすすめ本



もっとうまくなりたい！ わたしのスマホ写真

磯田 裕子／漫画

イエローテールコンピュータ／文 技術評論社



スマホで撮った写真がパツとしない、もっとうまく撮りたい。そんな方に写真が劇的に変わるコツをわかりやすく紹介しています。素敵な写真でもっと楽しくなあれ！(写真-撮影)

老いるショック大賞

みうら じゅん／編 筑摩書房



本を開けば「やたらとむせる」「痛みを感じたのが二日後」など、だれにでも身に覚えのある投稿が満載！人は誰でも老いるもの。どうせなら明るく笑い飛ばしましょう！(老い)

74 歳、ないのはお金だけ。 あとは全部そろってる

ミツコ／著 すばる舎



「足るを知る」とはこういうこと？健康は手作りの食事と筋トレ。週3の仕事。現役牧師が綴る清々しく豊かな生活。普通の暮らしの大切さを再認識できる一冊です。(人生訓)

1 日 1 分名作・名曲で健康音読

塩田 久嗣／監修 池田書店



なつかしい教科書の名文、歌謡曲、童話、童謡・唱歌を、声に出して読んでみましょう。のどを鍛えて誤嚥予防！脳を活性化！心も身体も元気になるでしょう！

(朗読法)

※販売終了のため図書館で借りてください。

ここが終の住処かもね

久田 恵／著 潮出版社



仕事、子育て、親の介護で気づけば70過ぎ。やっと自由な生活ができると思い入居した施設でも…。さあ、あなたも入居者になったつもりで一緒に楽しみましょう。(小説)

80 歳、村上祥子さんの 長生き発酵食レシピ

村上 祥子／著 世界文化ブックス



身近な食材で作る発酵食で免疫力アップを目指しましょう！電子レンジを使うなど、手軽に作れるレシピで続けやすく、健康的な日々を過ごすヒントが載っています。(料理)



短歌大好き「ふのじい」と図書館「みよちゃん」の方言トーク



「知っとる?!」三次市立図書館の便利な使い方



地域でサロンを開くんじゃが、
なんかええアイデアないかのう。

図書館で講師の派遣も
できるよ。



そんなんがあるんか?何を
してもらえるんかいのう?
お金はかかるんか?

お金はかからんのよ。
読み聞かせや、クイズ、脳トレも
あるし、懐かしい音楽のレコード
鑑賞も人気があるんよ。



ほー、そりゃあ楽しそうじゃ。
申し込みは、どがにーすりゃ
ええん?

図書館のホームページに
「三次市立図書館依頼申請書」
があるよ。わからなかったら、
カウンターで聞いてみて。

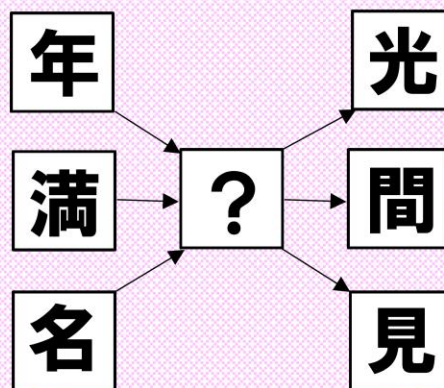


挑戦! 脳トレクイズ



矢印の方向に読むと二字熟語が
できるように、中央の□に漢字
を当てはめてください。

答えは図書館職員にお尋ねください。



地域の集会やサロンで「かけはし」の配布を希望される方は図書館まで!

開館時間

中央館 午前10時~午後8時

分館 午前9時30分~午後6時
(昼12時~午後1時は休館)

休館日 月曜日



三次市立図書館
Miyoshi City Library

発行:2026年9月(通巻4号)

〒728-0013 三次市十日市東三丁目14番1号

指定管理者:(株)暮らしサポートみよし

三次市立図書館

電話:(0824)62-2639

FAX:(0824)63-2861

三次市立君田図書館

電話:(0824)53-7050

三次市立布野図書館

電話:(0824)54-2288

三次市立作木図書館

電話:(0824)55-2610

三次市立吉舎図書館

電話:(0824)43-4513

三次市立三良坂図書館

電話:(0824)44-4506

三次市立三和図書館

電話:(0824)52-3739

三次市立甲奴図書館

電話:(0847)67-3532