

苫小牧市立中央図書館を活用しよう！

移動図書館車 「とまチョップ図書館号」

図書館から遠くても、
図書館を利用できます！

市内25ヶ所のステーションへ本を乗せたバスが巡回、
中央図書館や図書コーナーと同じように利用できます。



巡回スケジュール



苫小牧市立中央図書館

【開館時間】9:30～20:00

【休館日】毎週月曜日(祝祭日は開館)

月末金曜日・年末年始

〒053-0011 北海道苫小牧市末広町3丁目1番15号

連絡先 TEL 0144-35-0511 Fax 0144-35-0519

✉ E-Mail: info@tomakomai-lib.jp

ホームページ: <https://www.tomakomai-lib.jp>

苫小牧市立中央図書館X(旧Twitter)



ワイエーツウシン リトマス: 編集・発行
苫小牧市立中央図書館 指定管理者
TRC苫小牧グループ ヤングアダルト担当
2026. 10. 15発行

次号は、
睡月

フォローしてねっ！



リトマスの表紙イラスト 大募集！



市内の中高生の皆さんからリトマスの表紙
(ココ!) を飾るイラストを募集します！
詳しくは中央図書館へ

ひとかけ^{ひとかけ}でも心が軽くなりますように

どうしよう?どうしたい? 悩みや将来に寄りそいたい本をご紹介します。



『真夜中の君と見上げた空』
葉方 萌生/著 アルファポリス/出版 2026. 8/発行 BF ハ

ヤングケアラーの日影は、真夜中のスーパーの前で、同じ高校の制服を着た男の子、梨斗に声をかけられる。毎夜15分、観覧車が1周する間だけ会える彼に次第に本音を話せるようになり…。



『スマホを持たない君へ』
清水 晴木/著 PHP研究所/出版 2026. 6/発行 913 ス

スマホに悩む子、スマホが欲しい子、スマホに依存する子、スマホを持たない子。4人の中学生の視点からそれぞれの当たり前を描き、「本当に大切なもの」と向き合う意味を問いかける物語。



『人生はワンチャンス!』
水野 敬也/著, 長沼 直樹/著
文響社/出版 2012. 12/発行 159.2 シ

65枚のかわいくてユーモラスな犬の写真と、忘れがちな「大切なこと」を教えてくれるフレーズを収録。裏には偉人のエピソードと名言も掲載。

シリーズあり!



『大丈夫じゃないのに大丈夫なふりをした』
クルベウ/著, 藤田 麗子/訳
ダイヤモンド社/出版 2021. 4/発行 929.1 ク

肩の力を抜けば、幸せな毎日がやってくる。韓国の人気作家による、人間関係、仕事、恋愛などをテーマにした、不器用な生き方を応援する32の心温まるエピソードを収録する。

(TRCMARCより引用)



『自分を動かす魔法』
齋藤 孝/著 三笠書房/出版 2024. 8/発行 159.7 シ

友達問題、コンプレックス…。悩みを大きくしてしまう根本原因は、マイナス思考にある。中高生に向けて、プラス思考の習慣を身につけ、人生を明るく生き抜く方法を紹介。偉人などの名言、おすすめ図書、ワークも掲載する。



『「自己肯定感」を高めて自分を大切にしよう』
古荘 純一/著 PHP研究所/出版 2021. 11/発行 49 シ

ものの見方、気の持ち方、行動、ひいてはまわりの人や未来にも影響する自己肯定感について解説。10代の悩みに答えつつ、自己肯定感が低くてうまくいかないときの対処法を紹介する。セルフチェックリストあり。



『学校では教えてくれない自分を休ませる方法』
井上 祐紀/著 KADOKAWA/出版 2021. 4/発行 49 カ

なぜかいつもイライラする、学校に行く意味がわからない、コロナで目標がなくなった…。精神科医が、様々な悩みに答え、問題解決の手段としての休み方を提案する。実践ワークや見守る大人たちへのアドバイスも掲載。



『やりたいことがわからない高校生のための
最高の職業と進路が見つかるガイドブック』
山内 太地/著, 小林 尚/著, 倉田 けい/イラスト
KADOKAWA/出版 2023. 11/発行 366.2 ヤ

大学選び、進路、職業、将来の就活…。高校生の悩みや不安を一気に解決! 受験のプロ2名が、職業や就活の基本事項を一問一答形式で、図やイラストを用いてていねいに解説する。自分で考えるためのヒントやアドバイスが満載。



『10代からのモヤモヤ・SOSのトリセツ』
松尾 直博/監修 保育社/出版
2026. 9/発行 15 シ-1 15 シ-2 15 シ-3

10代の人たちの「相談なんてできない」という気持ちを受け止めながら、それでも悩みを一人で抱え込まないためのヒントを届ける本。



2026年7月15日以降に発行されるYA通信「リトマス」、
その表紙を飾るイラストを、募集いたします。
皆さんの渾身の一枚をお待ちしています！！

別紙応募用紙をご確認のうえ、ご応募ください。

募集期間

令和 8 年 4 月 15 日(水)～

受付：苫小牧市立中央図書館カウンターまたはメール(info@tomakomai-lib.jp)にて
対象：苫小牧市内の中学生または高校生



アナログでもデジタルでも
どちらでも OK！

苫小牧市立中央図書館 指定管理者 TRC 苫小牧グループ
〒053-0011
北海道苫小牧市末広町 3 丁目 1 番 15 号
☎ 0144-35-0511
✉ info@tomakomai-lib.jp



YA通信リトマス表紙イラスト 応募用紙

(作品1点につき1枚添付)

氏名	フリガナ
学校名	フリガナ
匿名またはペンネーム	フリガナ
	希望する ・ 希望しない ・ ペンネーム掲載を希望する()
学校名を掲載	希望する ・ 希望しない
住所 (公開しません)	〒 —
電話番号 (公開しません)	

■ 注意事項 ■

- ・応募作品は返却いたしません。
- ・自作であり、ほかに応募していない未発表のものであること。
- ・他者の著作権を侵害していないこと(著作権の侵害に該当しないおとぎ話モチーフ等は除く)
- ・公序良俗に反していないこと
- ・紙に描いたイラストやデータなど厚みのない平面の作品であること。
- ・作品の大きさは最大で縦A4サイズ(210mm×297mm)最小でA5サイズ(148mm×210mm)まで。
※印刷がA5サイズとなるため、これより大きいと縮小の際に細部が潰れてしまう可能性がございます。
- ・白黒印刷を前提としたカラーイラスト。※淡い色や黒が四辺を覆い占める割合が多いと、印刷に不備の恐れがございます。
※同じイラストのカラーと白黒イラスト2点を送っていただいても構いません。
〈例〉 カラーでは黄色の部分对白黒印刷用に黒色にした。
- ・☆マークが画面内に取り入れられているとなおよし。(入ってなくても構いません)
- ・作品は来年以降に採用される場合もございます。
- ・作品は図書館発行物として印刷・配布・編集・デジタル化および苫小牧市電子図書館への掲載いたします。
- ・作品は苫小牧市立中央図書館資料として保管、図書館資料として利用公開する場合があります。
- ・いただいた個人情報適切に扱い、本募集に関して以外では使用いたしません。ただし、作品の使用にあたり、ご希望があれば学校名・氏名(またはペンネーム)を公表する場合があります。
- ・応募いただいた作品は選考の上、必ずしも、採用されるとは限りません。
- ・上記にご了承いただけましたら、下記に署名をお願いいたします。

署名	
----	--

苫小牧市立中央図書館 指定管理者 TRC 苫小牧グループ

ご記入の上、苫小牧市立中央図書館カウンターへ作品とあわせてお持ちください。

メールの場合は作品データと入力済の応募用紙データを info@tomakomai-lib.jp まで送信してください。

なお、ファイル名は「氏名_タイトル.jpg」のようにし、複数の場合はタイトルに番号をつけた状態で送信ください。

メール送信の場合も1作品に1枚の応募用紙を必ず添付してください。(応募用紙は図書館HPでダウンロード可能です。)

〈例①〉 山田太郎_リトマス表紙1.jpg

〈例②〉 小林花子_タイトルなし1.jpg

小林花子_タイトルなし2.jpg

小林花子_タイトルなし3.jpg

発表はリトマス発行をもって代えさせていただきます。