

No.281

2024年  
2月号

# さくら

図書館だより

(編集・発行)

宿毛市立坂本図書館

〒788-0001

宿毛市中央二丁目7番14号

☎ 0880-63-2654

FAX 0880-63-0155

## 《 展示のご案内 》

展示期間 2月23日(金)まで

★メイン展示

### 『じっくり手作り』

毎日、寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回のメイン展示は、おうちで取り組める手づくりを取り上げています。

- ・バレンタインは手づくりで
  - ・じっくりコトコトあったか料理
  - ・じっくりモコモコあみもの教室
- という3つのコーナーを用意しました。



●メイン展示図書(抜粋)

- 「チョコレートだいすき」「お菓子な自由研究」
- 「余った毛糸で何つくる?」「鍋おかず100」
- 「ぷっくりクッキーとかわいい焼き菓子たち」
- 「わかったさんのこんがりおやつ」「かぎ針あみ」

★サブ展示

### 『「フレイルの日」がやってきた!』

2月1日の「フレイルの日」にちなみ、長寿政策課予防係とコラボして、展示しています。

●サブ展示図書(抜粋)

- 「健康と生きがいがづくりに役立つ笑いの力」
- 「上手に食べて、ずーっと健康! 栄養を捨てないシニアの簡単レシピ」「新聞紙体操」「めざせ! 110歳」



## 長期休館のお知らせ

坂本図書館では、毎年3月に『特別整理期間』として約1週間のお休みをいただいております。今年3月3日(日)からお休みとなります。利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご了承ください。

なお、返却ポストは通常どおりご利用いただけます。

休館期間 3月3日(日)~3月8日(金)



# 読んでみませんか？

## -新着図書のご案内-

(一般)

### 自分でできるひざ体操

中川 匠 監修  
ナツメ社

中高年に最も多いのが変形性膝関節症という病気です。「加齢」が一番の要因で、ひざ関節軟骨が徐々にすり減って関節が変形することで、痛みが生じるそうです。

本書では、ひざに優しい生活や体操について紹介されています。どなたでもすぐ始めることができるので、ぜひ日常生活に取り入れてみませんか？

(児童)

### あめいぬ

工藤 有為子 文  
おくはら ゆめ 絵  
講談社

ポケットの中にあったあめ玉が、あめいぬに。いろいろな子のポケットからも次々飛び出してきて、泣いている子、怒っている子があつという間にっこにこ。かわいいあめいぬが、自分のポケットからも出てくるかも…。かわいい絵とお話なので、子どもと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

(一般)

### 1 〈ONE〉

加納 朋子 著  
東京創元社

玲奈が大学生になった春、「私だけのわんこが欲しい」と瀬尾家に迎えられたカフェオレ色のふわふわした仔犬ゼロ。玲奈に溺愛されながら、先輩犬ワンに玲奈を守れるようにと厳しく指導される日々を過ごしていた。そんなある日、散歩や玲奈のバイト先に不審な男が現れるようになって…。

ゼロとワン、2匹の飼い犬と家族を描いた、可愛くて少し切ない、優しい気持ちになれる素敵な物語です。

(児童)

### 石は元素の案内人

田中 陵二 文・写真  
福音館書店

私たち人間や動物・植物など、生きていくために必要な水に至るまで、それら身の回りにある全てのものが90種類の元素の組み合わせでできています。

この本では鉱物や結晶などを、実験を交えながら紹介。少し難しそうな科学の入り口が、子どもたちの探求心をくすぐり身近に感じられる一冊となっています。著者自ら撮った美しい写真も必見です。

※本の紹介文は、スタッフが作成しています。

## ポケット

松澤まり子

歯医者さんの椅子にまったり座りながら、さて、2月号の随筆は何を書こうかなと、1月終わりの週、窓から見える青々と茂っている蕁の葉をぼんやり眺めながら考えていた。いつもこうで、だいたい締め切りの直前になって、あたふたとしている相変わらずのわたしです。クリスマスなどはどうしてもストーリーを書きたくて、それならすらすら出てくるのだが随筆となると「今」の何かを、ガチッとつかんで書きたくて直前になってしまう。図書館の担当の方にはいつもお世話をかけて申し訳ないです。それに楽しみに待って下さっている方にも（いるとしたら）、お待たせ致しました！と胸を張って言える素敵な文章をお見せできるといいのだが……いつも拙い文章を読んで下さってありがとうございます。2024年もどうぞよろしく願い致します。

さて、ここだけの話だけど、ずいぶん長い間、歯医者さんが苦手な定期的に通っていなかった。行かなければならぬけれど行った方がいいんだけど……行っても、歯茎がだめだからだめですよ、無理ですよ（何が無理なのかわかんないけど）としか言われなくて、恥ずかしくて足が遠のいていた。ところが今通っている歯医者さんは違っていた。どうすれば病気のわたしの歯茎を治すことができるか、どう治療を受ければいいのか、諸々きちんと治療に入る前に1時間ほどの説明を受けた。先生は不機嫌で、放置していたことを叱られた。後悔ばかりで弱気なわたしは恐る恐る通院を始めたのだが、気のいい担当の衛生士さんと色々なことをおしゃべりしていくうちに次第にこころがほぐれていった。その方は初めての治療を怖がるわたしに優しく色々な事例や自宅でのやり方を一生懸命教えて下さり、アドバイスもピンポイントで伝わり、勉強もされていらっしゃるのだなあと感じている。

そして1年ほど経った「今」なのだが、最初は弱っていた歯茎も治療のおかげ様でようやく普通？に戻り始め、1月のその日はびっくりすることがあった。蕁の葉を眺めた日のことである。最近寝ていて2度ほど舌を噛むことがあり、いたつと目が覚めた。それを相談したら、なんと驚くことに土台がきれいになっているので歯たちが整列しなおしているというのだ。それで動いて元いた場所に行こうとしているらしく、夜舌を噛んだりしちゃうらしい。あれから噛むことはないので、ポジションが決まったのだろうか？？人間の体ってすごいんですよ、と先生はおっしゃる。InstagramなどのSNSで還暦間近のあなたに必要なサプリメント！なんて広告の出てるわたしが、である。再生することができるんだと感動した。

もっと体さんをいたわってあげないと、と思う。体とこころも再生していこう。

無理ですよ、と言った歯医者さんにも、じゃあどう治療をすればいいのか聞けばよかったのかも知れないが、治したいと思ってくれる人と初めて出会えて、自分の未来は開けていくのではなからうか。それは学校の先生や指導する立場の方々にも言えることじゃないかな。まあ、わたしにも当てはまるし、そういう意識を持つことが大事じゃなからうか。そんなことを考えた。

先日、雪が降った。宿毛市は薄っすらとしか積もらなかったが四万十市などは結構積もり、ニュースでも話題になっていた。その日、親しい方2人と雪について話す機会があったのだが、2人とも雪がもっと積もればいいのに、と話していた。わたしも夜中に何度となく窓を開けたことを話すと同じことをしたというので笑い合った。今まで雪が降ったほうがいいのかあまり声を大にして言えなかったわたしは、何だかとてもほっとするひと時だった。周りを気遣うのも勿論いいけれど、たまには思うことも言ってもいいな、人に迷惑をかけないならばと、思ったことだった。

今回はポケットの中に入れていた思いを「今」机の上に出して書いてみました。今日は立春です。田んぼにレンゲやカラスノエンドウを見ました。



春近し

## ～新着図書のご紹介～

### 一般図書



- 0 「The CODE」 マーガレット・オメーラ  
 1 「プロジェクトエデン」 アマーリエ  
 2 「小学生でもわかる世界史」 ぴよぴーよ速報  
 3 「「夫がこわい」を卒業したいあなたのモラハラ離婚のトリセツ」 グレイス家事部  
 4 「注文に時間がかかるカフェ」 大平一枝  
 5 「貯金はこれでつくれます」 節約オタクふゆこ  
 5 「30秒“ながら”やせストレッチ」 たかつきなほり  
 6 「ウィキペディアでまちおこし」 伊達深雪  
 9 「墓じまいラプソディ」 垣谷美雨  
 9 「東京都同情塔」 九段理江

※左側の数字は図書の分類を表しています。  
 0...総記、1...哲学、2...歴史、3...社会科学、4...自然科学  
 5...技術、6...産業、7...芸術、8...言語、9...文学

### 児童図書



- 「現地取材！日本の国土と人々の暮らし1～8」  
 「とにかくだいすき！恋するいきもの図鑑DX」 今泉 忠明  
 「映画窓ぎわのトットちゃんストーリーブック」 黒柳徹子  
 「アナグマの森へ」 アンソニー・マゴーワン  
 「ララ姫はときどき☆こねこ4」 みおちづる  
 「パパがしげみになった日」 ヨーケ・ファン・レーウェン

### 絵本



- 「おせち」 内田有美  
 「すもうとりのでし」 ねじめ正一  
 「おぼけのまよなかアイス」 かなな  
 「みんなのいえ」 たしろちさと  
 「しゃぼんだま」 小林実  
 「パパはたいちょうさんわたしはガイドさん」 ゴンサロ・モウレ  
 「うさぎのおとうさんがかったへんなくるま」 へんみあやか  
 「海辺の村のパン屋」 ポーラ・ホワイト  
 「れいのおそうじたい」 ほそいさつき  
 「おすしやさん」 misato.  
 「おまえうまそうだな さよならウマソウ」 宮西達也  
 「ゆきがふるとき」 ゆじやり



★このほかにもたくさんの図書が入っております。  
 図書館ホームページでは、新着図書一覧が検索  
 できますので、そちらもぜひご覧ください。

【新着図書一覧検索】

## 館内整理日のお知らせ

毎月最終金曜日が、館内整理日（休館）とな  
 っておりますが、2月については、**2月16日（金）**を館内整理日とし、**休館**にします。  
**2月23日（金・祝）**は、**祝日開館**しております。

### 2月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

### 3月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

開館日時 火～金 10:00～18:30 土・日・祝 10:00～18:00  
 ホームページ <https://www.city.sukumo.kochi.jp/docs-25/p010805.html>  
 メールアドレス [tosyo@city.sukumo.lg.jp](mailto:tosyo@city.sukumo.lg.jp)

■は休館日



【図書館HP】

