

No.244

2021年
1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

あけましておめでとうございます

より充実した図書館サービスが提供できるよう務めてまいります。

本年もよろしくお願いいたします。(職員一同)

《 展示のご案内 》

展示期間 1月28日(木)まで

★メイン展示

『おうち時間を楽しむ』

今回のメイン展示は「おうち時間を楽しむ」と題して、

- ・食べ物で体を温める
- ・筋トレ、ヨガ、運動
- ・おうち時間の過ごし方

という3つのコーナーを設けました。

ぜひ、お立ち寄りください。



●メイン展示図書より(抜粋)

『医者が考案した「長生きみそ汁」』・「ほっ、とスープ」
 「はじめてのアーユルヴェーダ」・「おうちおやつ」
 「1日のおわりにもふもふタイム」・「月のヨガ」
 「無敵の“家(うち)キャン”レシピ」

★サブ展示

『お金にまつわるエトセトラ』

現代社会を生きていくうえで、なくてはならないお金。でも、あんまり振り回されたくないお金。お金についてちょっぴり考えてみませんか。



●サブ展示図書より(抜粋)

「知識ゼロでもわかる！お金のトリセツ」

「お金に強い子どもの育て方」・「づんの家計簿決定版」・「ゆるっとお金と暮らしを整える本」

《 図書館より 》

●寄贈「砂漠の中の大きな木 一月と砂漠と少年の物語ー」

宿毛市在住で、ひとり芝居「天の魚(いを)」等で俳優としても活躍されている著者の川島宏知さんから寄贈していただきました。児童の新刊コーナーに置いてありますので、ぜひご覧ください。



読んでみませんか？

-新着図書のご案内-

(一般)

Seven Stories

星が流れた夜の車窓から

糸井重里ほか 著
文藝春秋

クルーズトレイン「ななつ星」の運行開始7周年を記念し、人気作家7名を迎え5編の物語と2つの随想を描いた「旅と人生」の作品集。

いつか「ななつ星」に乗って旅をしたい、と思う人も多いのでは。豪華寝台列車だからこそ味わえる物語の雰囲気、人生の岐路に立つ主人公と共に味わってみませんか？

(檜田)

(一般)

お椀ひとつで一汁一菜

雑煮365日

松本栄文 著
NHK出版

お正月、お雑煮を食べて新年を祝った人も多いのでは？しかし、古来、客人をもてなす席で出されていた雑煮。お正月だけの料理ではないようです。

お餅とお汁と具がバランス良く入る雑煮はまさにパーフェクトフード！春は命のエネルギーに満ちた食材を、夏は暑い日でもさらさらと、秋は実りの食材に感謝を込めて、冬は滋味で体を温める。そんな雑煮を旬の食材を組み合わせさせて作ってみませんか？

お餅や雑煮のコラムも満載の1月にピッタリな一冊です。

(山口)

(児童)

怪物園

junaida 著
福音館書店

はるかいにしへの時代から、たくさんの怪物たちをのせた怪物園は長い旅を続けていました。

ある日、怪物たちはそこから逃げ出し、街までやってきてしまいます。街の人たちは家の中から出ることができなくなり、退屈していましたが、子どもたちは空想の旅に出ることを思いつきました。

その空想の旅と怪物たちがリンクして…。

子どもたちの好奇心いっぱいの不思議な旅をぜひ楽しんでください。

(岡村)

(児童)

日本語オノマトペのえほん

高野紀子 著
あすなる書房

オノマトペは、音や動物の鳴き声、雨をあらわすざあざあ、心の動きをあらわすドキドキなど、さまざまなニュアンスを伝える言葉です。この本では、知っていればもっと気持ちが伝わるオノマトペをかわいいイラストとともに紹介しています。普段使っているオノマトペはどんなものがあるのか探してみるのも楽しいのではないのでしょうか。

ぜひ、親子で読んで楽しんでほしい一冊です。

(尾崎)

新年の抱負 山下量子

2021年の幕が開けた。
図書館だより「さくら」の読者の皆さま
明けましておめでとうございます。
皆さまの幸多き一年をお祈り申し上げます。

私はいつも新年の抱負を掲げるのだが、今年
は、「無理をしない」「決めつけない」「言葉
と時間を大事にする」の3つにした。

まず1つ目の「無理をしない」。これは昨年
の年末に身に染みたことである。普段から様々
なボランティア活動をしている私は、あまりに
もやるが多過ぎて、毎日、身動きが取れな
くなっていった。自分の時間がない。疲れる。し
んどい。寝る時間もない。仕事後に夜中までパ
ソコンか作業をし、疲れ果てる日々。

この要因は、自分のスケジュール管理ができて
ないからとも言えるし、自分の容量オーバー
であることも、つい引き受けてしまうことが原因
であるともいえ、総じて自分の至らなさが原因
である。そんなことは昔から100も承知して
いる。それでもなんとかやりくりしてきた。
ただ、今回は、そんな時、私の心をじっと観察
してみた。（最近、自分の心を包み隠さず分析
するのが趣味なのである。）

“良い私”の心は「いや、でも責任あるんだ
から、ちゃんとやらなくちゃ!」「この作業は
皆のために大事なことから」「この仕事に携
わらせていただくだけでもありがたいのだから」

けれど、それだけではなく、“悪い私(笑)”
の心も感じてみた。

まず、自分が頑張っている時、頑張るってな
さそうな人をうらやましく思う。「いいよね～あ
なたは暇そうで!」と。

そして、同じような役職柄なのに、怠けてい
るかのような人を見ると、「もっとあなたもや
りなさいよ!」と思う。

そして、自分の上司的な立場の人が自分より
も怠けているように思うと、「あなたのために
やっているのに!」と、とうとう怒りマークを
付けたくなる。

もちろん、それを直接、口に出すことはしな
いんだけど、ああ、なんと私の心は煩惱だらけ
だろうか。

仕事では、仕事なので仕方がない、と割り切
れる。しかしボランティアとなると賃金が発生
するわけではなく、時間は奪われるだけ。作業
内容が人によって偏りやすいので不平不満が出

やすいのである。

ではどうだったら良かったのか?

別にお金欲しい訳でもないというのはわかっ
ていた。だって意義あることに動いてありがたい
のは本心だからだ。

では自分はどうしたいのか?

自分に問いかけてみた。

すると「自分の時間が欲しい!」という半ば悲
鳴かのような叫びが返ってきた。

そこで私は実験をすることにした。

2時間だけ自分に与えよう。好きなことをしよ
うと。自分だけのために。

そこで、ずっと行きたかった椰子の湯に入り
に行った。夕日の美しさを愛で、冷たい空気を肌
に感じながら、ゆっくりとリラックスできた。初め
て深呼吸できた。この一年、深呼吸なんてしたこ
とがなかった。

そして帰った後、あら不思議!

心に余裕ができて、作業がはかどるのである!
不平不満はない!上司もこれだけ動いているし
な、と他者への立場の配慮や思いやりも出てきた
のである!

この実験結果でわかったことは、まず自分が自
分を満たしてあげないと、他者のためになんて動
けないということ。動けていたとしたらそれは間
違ひなく偽善だ。なぜなら自分を幸せにできない
人間が、他者を幸せになんてできないと思うから。

だからまず、自分がしたい事や自分の時間を優
先した上で、他者のために動くこと。自己犠牲し
てまでは自分のメンタルに良くないし持続可能で
はないとわかった。

そして、前述の、「いいよね～あなたは暇そう
で!」などは、相手の思いや真実は一切わから
ず、勝手な自分の「決めつけ」であること。それ
は自分のメンタル具合でコロコロ変わる、もはや
妄想とも言えるもので意味がない。だからよそう
と思った。

そして今年42歳になる私。寿命を意識し始め
て、あと、私に残された言葉数はいくつだろうと
考えることがある。

他人に伝える言葉も、書く言葉も、はたまた自
分自身に言い放ってしまう言葉も、もう大半は使
い切ったかもしれない。残された言葉数はもう半
分もないかもしれない。それらは無限ではない。
だからこそ、自分に正直に、他人にも正直に、言
葉も時間も、大事に使っていこう。そう思う。そ
れがあこの3つの抱負を打ち出した理由であった。

…こんな私ですが、今年もどうぞ、よろしくお
願い申し上げます。

～新着図書のご紹介～

一般図書



- 3 「百田尚樹の日本国憲法」 百田尚樹
 3 「海外の有名大学に、リモートで留学する」 姫松冬紫
 4 「虫は人の鏡 擬態の解剖学」 養老孟司
 4 「感染症時代のマスクの教科書 的確に選んで、正しく着ける」 飯田裕貴子
 5 『「みのすけ通信お菓子教室」のかわいいシェアスイーツ』 柳谷みのり
 6 「あおり運転 被害者、加害者にならないためのパーフェクトガイド」 石原久佳
 7 「ゴミ人間 日本中から笑われた夢がある」 西野亮廣
 9 「ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人」 東野圭吾
 9 「雪に撃つ 道警・大通警察署」 佐々木譲
 9 「いとまの雪 新説忠臣蔵・ひとりの家老の生涯」 伊集院静
 9 「騙る」 黒川博行
 9 「今度生まれたら」 内館牧子
 9 「十の輪をくぐる」 辻堂ゆめ
 9 「境界線」 中山七里
 9 「じい散歩」 藤野千夜
 9 「観月」 麻生幾
 9 「雪のなまえ」 村山由佳
 9 「お龍のいない夜」 風野真知雄
 9 「ミルクマン」 アンナ・バーンズ

※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



- 「こども手に職図鑑 AIに取って代わられない仕事100」 子供の科学・手に職図鑑編集委員会編
 「小学生のための楽しい勉強法 めちゃカワMAX!!」 石田勝紀
 「胸キュン恋するいきもの図鑑」 今泉忠明
 「しばたかひろのヘンテコねんど教室」 しばたかひろ
 「砂漠の中の大きな木 月と砂漠と少年の物語」 川島宏知
 「まちのおぼけずかん マンホールマン」 斉藤洋
 「みけねえちゃんにいうてみな ともだちのひみつ」 村上しいこ
 「星空としょかんへようこそ」 小手鞠るい

絵本



- 「絵本はたらく細胞 ばいきんvs.白血球たちの大血戦!」 清水茜
 「うしとざん」 高島那生
 「ルラルさんのつりざお」 いとうひろし
 「いろいろおかしパーティー」 おおでゆかこ
 「ゆきだるまとかがみもち」 林木林
 「リトルレッド あたらしいあかずきんのおはなし」 ベサン・ウルヴィン
 「おともだちになってくれる?」 サム・マクブラットニイ

★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、月ごとの新着図書一覧を公開しておりますので、そちらもぜひご覧ください。

1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						

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						

開館日時 火～金 10:00～18:30 土・日 10:00～18:00 ■ は休館日
 ホームページ <http://www.city.sukumo.kochi.jp/sbc/library/index.html>
 メールアドレス tosyo@city.sukumo.lg.jp