

No.297

2025年  
6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 6月26日(木)まで

★メイン展示

### 『オーラルフレイル』

歯と口の健康週間 (6/4~10日) にちなんで

・オーラルフレイル

がテーマです。宿毛市長寿政策課とのコラボによりスティックタイプの大人のための粉ミルクを配布しています。「お口と栄養の健康すごろく」は高知県歯科医師会、高知県栄養士会のホームページからPDFデータをダウンロード可能です。

歯の健康に興味のある方ぜひおいでください。



★サブ展示

### 『暑さにそなえる!』



暑さで体調を崩されていませんか?本格的な暑さ来る前に暑さに体を慣らすための対策について本を展示してみました。夏バテ対策、運動や筋トレ、暑い時期の食事など展示しています。

●サブ展示図書(抜粋)

「何歳でもラクに動ける体をつくる

奇跡の1分ハイハイ」

「ホントはコワイ夏バテ51の対策」

「70歳からの筋トレ」「ズルい腹筋」

「みんなの節電生活」

「アイスクリーム&シャーベット」

「冷たいデザートレシピ」「ひんやりさっぱり夏レシピ」



★中央公民館コラボ企画

### 宿毛市市民講座 講師著作コーナー

6/22(日)から開設の市民講座の講師の著作を展示しています。

サブ展示の横、階段傍にありますので、講座の受講前に読んでみませんか?

市民講座の受講券は中央公民館で販売中。1講座500円、3講座1,000円、平日8:30~17:00の間でご購入いただけます。



●メイン展示図書(抜粋)

- 「あなたの老いは舌から始まる」
- 「人生100年時代歯を長持ちさせる鉄則(ルール)」
- 「図解介護のための口腔ケア」「糖尿・がん・ボケ・寝たきり口を鍛えればすべて解決する」「食事でムセない!飲み込みづらい声がかすれるセキ込む口が渴くを克服!のどを鍛える長生きうがい」「新しい「歯」のトリセツ」「小学生のための歯のはなし」



# 読んでみませんか？

## -新着図書のご案内-

(一般)

### だいたいしあわせ

阿川 佐和子 著・絵  
晶文社

「だいたい」をモットーに生きる阿川さんの自作イラスト付き『心の湿布薬』的エッセイ集。自身の髪をセルフカットしていることやそのセルフカット法、少女時代の恋、歴代のペットとの関係、耳かき、しゃっくり…。

阿川さんの飾らないささやかな日常がユーモアたっぷりに描かれています。人生、どんなことがあっても「だいたいしあわせ」。それでいいと思わせてくれる楽しいエッセイです。

(児童)

### みんなが知りたい！骨のすべて

えぞホネ団 S a p p o r o 監修  
メイツユニバーサルコンテンツ

動物の骨からはじまり恐竜など太古の生物まで、各動物の骨のしくみや特徴を紹介。動物の中でヒトが唯一「直立二足歩行」できるわけとは？なぜパンダの指は6本ある？など「骨のここがすごい！」情報も掲載しています。

他にも食卓に並ぶ魚・鶏肉・豚足など生活の中の身近な素材での骨標本の作り方も紹介しているので調べ学習もでき、思う存分楽しむことができる骨の魅力溢れる一冊です。

(一般)

### みんなのコンビニ栄養学

濱 裕宣 著  
赤石 定典 著  
主婦と生活社

私たちの身近にあるコンビニ。いつでも買えて手軽に食べられ、自炊が面倒な時や忙しくて時間のない時にはとても便利ですよ。でも、毎日コンビニ弁当になると体に良くないのでは？と感じる方も多いと思います。

そんな時は、この本を参考にしてみてください。栄養バランスや組み合わせのヒントが書かれていますので、ぜひ日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(児童)

### 少年とクスノキ

東野 圭吾 文  
よしだ るみ 絵  
実業之日本社

大切な人たちを失ってしまった少年は、将来が不安で泣いていた。ある日出会った旅人に、未来を見せてくれる女神に会いに行くように勧められる。少年は困難を乗り越え、女神に会って未来を見せてもらえるのか…。『クスノキの女神』の作中に登場した絵本。今を大切に生きることを教えてくれるお話です。子どもだけでなく、大人たちにも読んで欲しい絵本です。

※本の紹介文は、スタッフが作成しています。

## 静かに音を聴く

松澤まり子

この前、自分のためにCDを買った。数十年か十数年ぶりだかで。何も買わなくてもスマートフォンのサブスクリプションをしているしそこで聴くこともできるし……彼女（最近好きになったアメリカのアーティスト）の新作アルバムを今ではSNSなどで見ることもできるし曲も聴けたりするし……と躊躇していたのだが、日々を追って、もうこれは買うしかなかろうと思い、ついに買った。そのアルバムはレコードも出ていてレコードにするかCDにするか迷ったけれど、そうだった、レコードプレイヤーがないわ、プレイヤー買うか？と検索したりしたが（笑）結局CDにした。ちなみにカセットテープでも売っている！しばらくぶりに納戸を開け、ビニールをかけて保管していたCDプレイヤーを引っ張り出した。思えば“CDプレイヤー”とキーボードで打つのも何年ぶりだろう？冬眠していたCDプレイヤーちゃんはちゃんと作動し、いつもはアマゾンスピーカーで音楽をかけたりしているのだが、やはり音はそれよりも良かった。手軽なのは例えば「ラフマニノフのピアノ協奏曲第二番をかけて」と、スピーカーに言うのと、さっとかけてくれるが、CDプレイヤーは自分でセットして、さあ、聴くぞ聴くぞ、という心構えが必要になる。そういう気持ちをすっかり忘れていた。

思えば本と一緒に、アーティストのアルバムはアーティストの魂が宿っている。（大げさだろうか……）フォントにしても写真にしても、またアーティストのファンへのメッセージなどが入っていたり。アーティストの気持ちがどっさり詰まっている。本には作家の魂がその本にあるように。

久しぶりのワクワク感でCDの包装を取り外し、ちゃんと日本語訳の歌詞もあり、日本語の歌詞を見るのも数十年ぶり！と子供のようにはしゃいでしまった。（昔、輸入盤をよく買っていたので。輸入盤には日本語訳のものなどないので）

アートというのは何も絵画だけではなく、「何かを生み出す」ものなんだな、と思う。音楽も勿論アートなのだ。作品からインスパイアされてひとは「何か」自分でもしたくなったり作りたくなったり自分の中の創造性が刺激される。自分の中の「何か」が動き出す。

小説と音。読んでいて音を感じるものは本当にたくさんあるだろう。

音楽が出てくる小説はたくさんあると思うが以前こちらで書かせていただいた『色彩を持たない田崎つくると、彼の巡礼の年』（村上春樹著）を小説に出てくる音楽を聴きながら読むと、とても作品の幅が広がり感動した経験がある。確かリストの曲だった。

そういえばそういう体験をこのところしていない。夏目漱石の本ではないかしら、と記憶の引き出しを引っ張りだしてみたが、『それから』の百合の花などが印象的でぱっと思いつくことは絵画的なのだなあと今更ながらに思うが、彼は自分でも絵を描いたりしてたし。そういえばどれかの小説にピアノの曲が流れていたかな。『三四郎』だったかな。『門』だったかな。芥川龍之介のどれかの小説もピアノの曲がこぼれていたような気がする。こんな風に思いをめぐらすのは楽しい。

『ジューン・エア』（シャーロット・ブロンテ著）は雨だ。傷心の主人公が行き場もなくヒースの丘をさまよう場面で容赦ない雨が降る。妹のアン・ブロンテの『嵐が丘』は風を感じる。びゅうびゅう荒野を吹く風だ。音は小説が目の前で展開されているような効果がある。

わたしたちが主人公なら（ひとは誰でも自分が主人公だよ）どんな音楽が背景に流れているだろう？わたしだったら今のテーマ曲は買ったCDのアーティストの大好きな一曲で、また毎日聞く鳥のさえずり、燕の声。家に巣を作っているらしいムクドリのみぎき声、夜、山から聞こえる名前を知らない鳥の声やカエルの声。しとしと降る雨音。

『神様のボート』（江國香織著）で主人公がある曲を「おまもりの曲」にしている、という表現があった。おまもりの曲という言葉がすごく腑に落ちたことがあった。わたしにも長年持っているおまもりの曲がある。あなたのおまもりの曲は何ですか？



田植えの頃

## ～新着図書のご紹介～

### 一般図書



- 0 「データベースをなぜつくるのか」 矢沢 久雄  
 1 「16タイプ診断でわかるあなたのトリセツ」 権藤 晴美  
 2 「地図とデータで見る港と海岸線の世界ハンドブック」 アナイグ オワリー  
 2 「中国皇帝の条件」 阪倉 篤秀  
 3 「家族は知らない真夜中の老人ホーム」 川島 徹  
 3 「マイナス相続サバイバルガイド」 永峰 英太郎  
 3 「ガザ、戦下の人道医療援助」 萩原 健  
 3 「放課後等デイサービスガイドブック」 全国放課後連 編  
 3 「発達障害&グレーゾーンの中高生の育て方」 井上 雅彦 監修  
 4 「過活動膀胱がわかる本」 高橋 悟 監修  
 5 「日本の香」 日本香堂 監修  
 5 「巾着の型紙の本」 越膳 夕香  
 6 「小売ビジネス」 中井 彰人・中川 朗 著  
 7 「アンパンマンと日本人」 柳瀬 博一  
 9 「ニンジャ」<公安外事・倉島警部補 8> 今野 敏  
 9 「ミス・パーフェクトの憂鬱」 横関 大  
 9 「嘘と隣人」 芦沢 央  
 9 「普通の底」 月村 了衛  
 9 「あの子とO」 万城目 学  
 9 「フェアリー・テイル」上・下 スティーヴン キング  
 9 「血統書」 パトリック モディアノ

※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



- 「鳥居きみ子 家族とフィールドワークを進めた人類学者」  
 <課題図書2025> 竹内 紘子  
 「聞くのが楽しくなる耳のひみつ」 今泉 忠明 監修  
 「みんなが知りたい！サンゴのすべて」 増田 直記 監修  
 「グリーンインフラって何だろう？」 福岡 孝則 監修  
 「わたしは食べるのが下手」<課題図書2025> 天川 栄人  
 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 <吉凶通り>」 3 廣嶋 玲子  
 「ふみきりペンギン」<課題図書2025> おくはら ゆめ  
 「スラムに水は流れない」<課題図書2025> ヴァルシヤ バジヤージ

### 絵本



- 「アメリカ」 トーベン クールマン  
 「少年とクスノキ」 東野 圭吾  
 「たった2℃で…」<課題図書2025> キム ファン  
 「ともだち」<課題図書2025> リンダ サラ  
 「にゅーっでたよでたよ」 長 新太  
 「ペペごうでしゅっぱーっ！」 岩佐 めぐみ  
 「やなせたかし物語」 やなせスタジオ 作・絵  
 「ワレワレはアマガエル」<課題図書2025> 松橋 利光 文・写真

★このほかにもたくさん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】

### 6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					

### 7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】

