



# 図書館だより



2023年3月号 NO. 400

北茨城市立図書館

茨城県北茨城市磯原町本町 2-5-16

## 深呼吸

3月、「弥生」ですね。陰暦の異称「弥生」の由来は、春になって萌え出た草々がいよいよ成長するから弥生と言われたようです。新しい始まりを実感させられるこの月の異称にぴったりですね。

また「弥生」というひびきは、この春卒業そして進学・就職と進む方たちにとっては特に、新しい門出を祝ってくれているようで晴れやかな気持ちにさせてくれるのではないかと思います。

この時期になると妙に色々なことを思い出します。するとなぜか、前に読んだことのある本の一節が気になりだし、また読み返してみたいことがあります。今回は、そんな一冊をエールを込めて紹介したいと思います。それは、長田 弘の「深呼吸の必要」です。この本は物語ではなく詩集です。詩集は普段あまり読みませんが、この本だけは何か気持ちが落ち着くようで何度か読み返しています。

詩集は二部構成からなり、最初の章は、「あのときかもしれない」からはじまります。それを受け「きみはいつおとなになったんだろう」と問いかけてきます。それに対し「そのときだったんだ」というその瞬間を九つの詩でおりなしています。「自分で決めなくちゃならなくなったとき」「父親が何かにくるしんでいたとき」などその時々を光景を思い浮かべながら読み進めると、いつの間にか自分自身の「あのとき」がよみがえるようで思わず立ち止まってしまいます。

また「大きな木」では、さりげない日常の何気ない光景を24篇の詩で優しく投げかけられ何故か力がわいてくるようで、そっと背中を押されたような気分になります。人は、なぜ深呼吸するのか、それは精神が求めているからだと思います。深呼吸をすると気持ちが落ち着き心が軽くなります。

これから新しい生活が始まり、なれない環境で迷ったり悩んだりすることがあると思います。その時は、あせらずいったん立ち止まり、ゆっくり深呼吸をして、また前へ進んでください。

by トマト



## 《 図書館カレンダー 》

■ = 休館日です。



★ 開館時間 : 午前9時30分～午後6時 ★  
☆ 2023年3月 ☆ ☆ 4月 ☆

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	

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						

★ 3月1日(水)～3月3日(金)は、特別整理期間のため休館いたします。  
期間中に、図書の見直し作業を行います。

★ 4月11日(火)～4月16日(日)は、図書館内システムの入替作業のため、  
休館いたします。

## ★ YABOOKご紹介 ★

◇ 「『死んでもいいけど、死んじゃだめ』と僕が言い続ける理由」◇

児童書 368オ 大空 幸星/著 河出書房新社

死を選びたくなるほどの苦しみを経験した著者の大空幸星さんは言います。「死んでもいいけど、死んじゃだめ」というこの言葉は、昔の自分に伝えたいそうです。もちろん、彼は自殺を肯定しているわけではありません。

これまでに彼は2回「死にたい」と思いました。1回目は小学6年生、2回目は17歳の高校生の時。毎日が真っ暗闇なトンネルの中にいるようで、その苦しみから逃れるために命を絶つという「出口」を自分で作ってしまう。死ぬと言う選択肢「出口」を消さないから「生きること」を選べる場合もあると著者は言います。過酷な生い立ちをしてきた彼は、紙一重のところまで死を選ばず生きています。本誌にはその壮絶な体験が書かれています。読んでいて彼の生い立ちに触れるととても心が苦しくなります。そんな環境の中でも何とか救われた経験を基に、彼は24時間365日、匿名で悩みを打ち明けられる、日本で初のチャットを使った無料の相談窓口を運営している事も本誌で紹介しています。

心が苦しい時は迷わず誰かに頼って下さい。「出口」は必ず見つかるから！との彼からの強いメッセージが書かれています。

by フィナンシェ

## 図書館員のひと一言

今月の2階企画展示コーナーは、『春です。新生活の準備、始めましょう♪』と題して、4月から始まる新生活に役立ちそうな本を展示しています。その中から、お薦めの本をご紹介します。

by みーやん

☆ 「ササッとつくれて、ちゃんとおいしい！ ひとり分おかず160」 ☆

一般書 596サ NHK出版

就職や進学などで一人暮らしを始める方はもちろん、在宅ワークで一人分の昼食を作りたい方、夜遅く帰宅して手早く夕食を作りたい方などにもお薦めです。一人分レシピが食材別に紹介されています。お弁当のおかずにも良さそうです。

☆ 「ラク弁当の本」 ☆

一般書 596.4ハ 長谷川 りえ / 著 二見書房

著者がお弁当作りを始めたのは、約25年前。その間、家族のために作ったお弁当は、なんと5000個！作り続けてたどりついた、厳選レシピを一冊にまとめた本です。前日の食材の下ごしらえ、見栄えがよくなる盛り付けのコツなども紹介されています。

☆ 「ビギナーさんでも大丈夫！手作りの通園通学グッズ」 ☆

一般書 594ピ ブティック社

手さげバッグ、上ばき入れ、お着替え袋、お弁当袋、水筒カバー、ランチョンマット…などなど。保育園や幼稚園、小学校生活に欠かせない通園通学グッズを手作りしてみませんか？ 詳しい作り方が、写真でも解説されています。





◇「君たちが生き延びるために 高校生との22の対話」◇

児童書 159テ 天童 荒太／著 筑摩書房



コロナにより延期された著者の母校の創立百二十周年記念講演がその翌年ビデオでの質疑応答という形で開催されます。そこでは伝えきれなかったものも新たに加筆してまとめた作品です。著者は、「この先どんな世界どんな世の中になっても若い人たちに出来るだけ長く生き延びてほしい」と高校生からの質問へ真摯に答えています。大人も十分に楽しめます。

by フラッグ



◇「ぞうのフニフとわにのワムくん」◇

児童書 913ハC はせがわ さとみ／作・絵 佼成出版社

「ねえ、風はどこから来るんだろ。」ぞうのフニフはいいました。「せかいじゅうのいいもの 風は こっそりあつめているんだよ。」わにのワムくんがいいました。そして、ふたりは、風のかくれ家をさがすことになりました。ふうせんをつけたかごにのって しゅっぱつすると、あっちへびゅーん、こっちへびゅーん。風のかくれ家につくかしら…。★新しい幼年向けの基本図書になりそうな予感のする作品です。

by ビクトリア



◇「ちいさなもいのファッションショー」◇

児童書 Eチイ みずかみ みなみ／作 三恵社

小さな森の動物たちの暮らす村で、ファッションショーが開かれることになりました。新しい布を買えなかったはりねずみのハリーは、くまのボアの助けを借りて・・・。

SDGsの目標13「気候変動に具体的な対策を」をテーマに再利用やごみを減らす、無駄にしないことの大切さを伝える絵本です。

by ライム



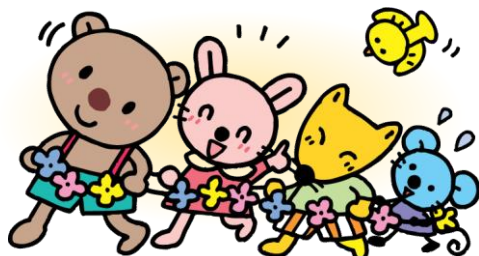
◇「どんないえにすみたい？」◇

児童書 Eドン ジョージ・メンドーサ／文 ドリス・スーザン・スミス／絵 木坂 涼／訳 好学社

ねずみのヘンリエッタはゆうめいなけんちくかです。いえのせっけい、ないそう、デザインをてがけています。ヘンリエッタはだれもそうぞうしたことのないいえをつくります。そのために、かんがえてかんがえて、パンやチーズをかじるのをわすれてしまうほどです。

リスのツリーハウス、うさぎのはたけつきのいえ、とかげのたいようといっしょのいえ……。あなたはどんないえにすみたい？

by スモモ



## 「おはなし会」のお知らせ

### ❁ 図書館おはなし会 ❁

3月8日(水)・15日(水)・22日(水)  
午前10時～10時30分

### ❁ エプロンひろ子さんのエプロンシアター ❁

3月11日(土) 午前10時～10時30分

### ❁ クーミンの英語のおはなし会 ❁

3月19日(日) 午前11時～11時30分

### ❁ ぽっぽのおはなし会 ❁

3月29日(水) 午前10時～11時

### ❁ メリアンさんの英語のおはなし会 ❁

3月25日(土) 午後2時～2時30分



すべて参加自由・無料です。  
場所は1階絵本コーナーです。



## 令和4年度貸出・予約トップ5ご紹介

### 児童書 予約トップ5

- 1位「香君 上」(913ウ1)
- 2位「香君 下」(913ウ2)
- 3位「パンどろぼう」(Eパン)
- 4位「パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち」(Eパン)
- 5位「えんどうまめばあさんとそらまめじいさんのいそがい毎日」(Eエン)
- 5位「おすしがふくをかいにきた」(Eオス)
- 5位「かみはこんなにくちゃくちゃだけど」(EカミM)

### 一般書 予約トップ5

- 1位「おいしいごはんが食べられますように」  
高瀬 隼子/著 (913.6タカ)
- 2位「マスカレード・ゲーム」東野 圭吾/著 (913.6ヒガ)
- 3位「三千円の使いかた」原田 ひ香/著 (913.6ハラ)
- 4位「教誨」柚月 裕子/著 (913.6ユズ)
- 5位「財布は踊る」原田 ひ香/著 (913.6ハラ)

あなたのお気に入りの本は  
何位にランクインしている  
かな…?



### 児童書 貸出トップ5

- 1位「さんねんないきもの事典」(480ザ1)
- 2位「おしりたんてい ブッきえたおべんとうのなぞ!」(Eオシ)
- 3位「さんねんないきもの事典 もっと」(480ザ)
- 4位「おしりたんてい」(Eオシ)
- 5位「ゴミの島のサバイバル」(518ゴ黄)

番外編

### 課題図書 貸出トップ5

- 1位「チョコレートタッチ」(933カ)
- 2位「おすしやさんにいらっしゃい!」(Eオス)
- 3位「ばあばにえがおをとどけてあげる」(Eバア)
- 4位「111本の木」(Eヒヤ)
- 5位「この世界からサイがいなくなってしまう」  
(489ミ)

### 一般書 貸出トップ5

- 1位「透明な螺旋」東野 圭吾/著 (913.6ヒガ)
- 2位「希望の糸」東野 圭吾/著 (913.6ヒガ)
- 3位「白鳥とコウモリ」東野 圭吾/著 (913.6ヒガ)
- 4位「子宝船」宮部 みゆき/著 (913.6ミヤ)
- 5位「マスカレード・ゲーム」東野 圭吾/著  
(913.6ヒガ)