

図書館エッセイ

「本を読むことを通して」

尾鷲市立図書館協議会委員 内山 真穂

小さい頃、親に絵本を読んでもらったり、昔話をしてもらったりしながら寝ていました。「ももたろう・うさぎとかめ・いっすんぼうし・うりこひめ・やまたのおろち」といった日本の昔話や「かえるのおうさま・パンケーキのはなし・かめのこうらはなぜひびがあるの」といった世界の話を読んでもらいながら寝るのが楽しみでした。実家の本棚には、その頃読んでもらっていた絵本があります。

親となった自分も、子どもが小さい頃は、よく布団に入って、絵本を読んであげました。毎日、嬉しそうに絵本を選んでいた子どもたち。今でもわたしの寝室には、その頃に読んであげていた絵本が並んでいます。絵本を見ると、その頃の様子を思いだすことができます。

読み聞かせにより、豊富な語彙力を身につけ読解力を高めたり、子どもの想像力を育てたり、集中力を高めたりするとも言われていますが、わたしは、親子のコミュニケーションがとれることが何よりのよさだと思います。当時、子どもに読み聞かせをすることで、ゆっくり子どもと向き合い、同じ世界観を感じながら過ごすことができました。

自分で本が読めるようになると、本を読むことで自分とは違う価値観に触れたり、新しい考えに出会ったりして、物事の見方が変わり視野を広げることができます。新しい視点を持てるようになったりもするでしょう。

最近では、読書は学力の向上、自律神経の安定化などにも効果があることや、加齢による認知力の低下を防ぎ、うつ病予防にも効果があるということが分かっています。自分の老いを感じはじめた今、ゆったり本を読む時間を意識して作っていこうと思います。

寿文庫の受付が始まります

来年1月5日から毎年恒例の「寿文庫」活動が始まります。
皆さんのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

期 間： 2025 年 1 月 5 日（日）～ 3 月 12 日（水）



上記の期間中、図書館窓口で受付しています。
初午（2月6日）のころには尾鷲神社をはじめ、市内のお寺にも協力箱を設置しています。
詳しくは図書館にお問い合わせ下さい。



図書館蔵書点検のお知らせ

期 間： 2025 年 1 月 27 日（月）～ 2 月 3 日（月）

期間中は休館となるため、図書館の利用ができません。
ご不便をおかけしますがご協力をお願いいたします。
また、返却の遅れている本がありましたら、
お早めに図書館までお持ちください。



おはなし会の予定

★おはなしだっこ【0・1・2 歳 対象】
毎月第1木曜日 10：30～11：00
※ 1月は休館中のため
お休みします

★おはなしのひろば【幼児対象】
毎週土曜日 11：00～11：30
（ただし第5週はお休みです）

尾鷲市立図書館（〒519-3616 三重県尾鷲市中村町 10-41）

開館時間 火～金 9：30～19：00／土日祝 9：30～17：00

休 館 日 月曜日・月末 ※月曜日が祝日の場合は翌日休館

年末年始・蔵書点検期間 月末が土日の場合は直前の金曜日休館

電話番号 0597-23-8282 FAX 0597-23-8283

図書館 HP <https://ilisod003.apsel.jp/owase-library/>

図書館だより 2024-2号

つみくさ



師走はみんな大忙しで…

走る！

特集



12月の和名は「師走^{しわす}」。師走の由来は諸説あるようですが、「師」とは僧侶・お坊さんのことを指し、12月は“僧侶のような普段落ちついていて人であっても、忙しくて走り回るようになる”という説が一番有名とのことです。それにちなんで、今回は「走る」をテーマに図書館の本をご紹介します。年末の忙しい中ではありますが、ほんのひととき足を休めて、読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。

もうすぐ箱根駅伝！

『俺たちの箱根駅伝』上・下
池井戸 潤／著（文藝春秋）

2年連続で箱根駅伝の本選出場を逃した崖っぷちチーム、古豪・明誠学院。4年生の主将・隼斗にとって、10月の予選会が最後の挑戦となる。絶対に負けられない戦いが始まる！池井戸潤の熱い陸上小説です。

『駅伝のすべて』
坪田 智夫／監修（メイツ出版）

駅伝の歴史、メンバー選考、大学スカウト事情、ランナーのカラダを作る食事と筋トレ、フォームとシューズの変遷、箱根駅伝・名勝負…。駅伝ファンも楽しめるその裏側や、意外と知らない基本ルールまでを解説した一冊です。



《目次》

・師走はみんな大忙しで…走る！特集
・図書館利用者さんの
「これ読んでみいー！」
・図書館エッセイ…内山真穂さん

・マラソン・仕事・車・馬…懸命に走ってます！
・2024 下半期ベストリーダー
・寿文庫の受付が始まります
・蔵書点検のお知らせ



『光秀の定理（レンマ）』

垣根 涼介／著 （KADOKAWA）

永禄3年、京で3人の男が出会った。食い詰めた若き兵法者・新九郎、謎の坊主・愚息、牢人中の明智光秀。この小さな出逢いが、その後の歴史の大きな流れを作ってゆく…。明智光秀の実像に迫る、新たな歴史小説。

知、仁勇、最も秀れ、人間味溢れる明智光秀。400年の汚名を着るのを知りながら、信長を討ち、皇室を護り、日本を守り、ひいては世界を救ったとの説があります。このような物語が世に出るのは、光秀ファンとして喜ばしいです。

ハタさん（50代・男性）

『新 謎解きはディナーのあとで』

東川 篤哉／著 （小学館）

警視庁に栄転した風祭警部は、大きなミスを犯して国立署に舞い戻る。麗子の後輩に新人の若宮愛里が加わり、新メンバーで難事件に挑むが…。毒舌執事・影山の推理が冴えわたる人気シリーズ、新章スタート！

新シリーズでは、今まで通り風祭警部の突拍子もない発言や行動はもちろん、新人刑事の若宮愛理ちゃんという子が増えていて、この子の天然っぷりにもクスッとしますし、それに振り回される宝生麗子の苦勞が伺えます 笑 影山の推理や毒舌も相変わらずキレキレで、楽しく読めるミステリー小説です！

しろくまさん(20代・女性)



『走れ、健次郎』
菊池 幸見／著 （祥伝社）

盛岡初の国際マラソン大会に忽然と現れた謎のランナー。スタートからずっと沿道を走っている。たった一人、誰の声援も受けず、なぜ彼は走り続けるのか？ 読む人を幸せにする、爽快マラソン小説です。



『ランニング・ワイルド』
堂場 瞬一／著 （文藝春秋）

最も過酷な「アドベンチャーレース」に参加した機動隊員。だがスタート直前、家族を人質に脅迫されてしまう。レースの制限時間は24時間。妻子を救い、犯人を追いつめて、そしてレースに勝利できるのか！？



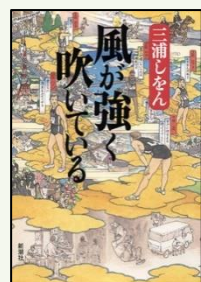
『40代からの心と体を整える ゆるランニング！』
マルサイ／著、真鍋 未央／監修
(エムティエヌコーポレーション)

41歳、運動しない歴30年、体力ゼロの漫画家がゆるゆる走り始め、マラソン大会に出場するまでの1年間を記録したコミックエッセイ。ランニングを始めた方、運動不足を自覚している大人の方にお勧めしたい一冊です。



『朔と新(あき)』
いとう みく／著 （講談社）

「伴走者になってもらいたいんだ」事故で視力を失った兄・朔(さく)は、走ることをやめてしまった弟・新(あき)に告げる。かくして兄と弟は二人を繋ぐ一本のロープを握りしめ、ブラインドマラソンのコースへと一歩を踏み出すことに…。



『風が強く吹いている』
三浦 しをん／著 （新潮社刊）

奇跡のような出会いから、大学生の灰二と走は陸上競技から程遠い個性的なメンバーとともに、箱根駅伝へと挑む！ 無謀にも思えるこの挑戦の結果は…。仲間に襷をつなげ！ 風を感じて走れ！ 超ストレータな青春物語。



『幕末まらそん侍』
土橋 章宏／著 (角川春樹事務所)

安政2年、安中藩主・板倉勝明は、藩士の心身鍛錬を目的として7里余りの中山道を走らせた。ライバルとの対決に燃える男、どさくさに紛れて脱藩を企てる男、藩を揺るがす隠密男…。涙と笑いの痛快スポーツ時代小説です。



『走れば脳は強くなる』
重森 健太／著
(クロスメディア・パブリッシング インプレス)

仕事の段取りが上手いかわない、何かにつけイライラすることが多い、人の名前と顔が一致しない…。すべては走ることで解消される！ 効果的な走り方のコツやストレッチの仕方など、記憶・集中・発想・思考・判断力を高めるための“脳を鍛える走り方”を紹介します。



『ぼくのジィちゃん』
くすのき しげのり／作、吉田 尚令／絵
(佼成出版社)

走るのが苦手なぼくの運動会の応援に、ジィちゃんがやって来た。変なTシャツを着てにこにこ笑っているだけのジィちゃんは、なんだかカッコ悪い。だけど、実はジィちゃんにはすごい秘密があったんだ！



『機捜235』
今野 敏／著 （光文社）

渋谷署に分駐所を置く警視庁第二機動捜査隊に、高丸の新しい相棒が着任した。それは白髪頭でしょぼくれた定年間際の男・綿長だった。意気消沈する高丸だが、実は綿長は思いがけない実力を秘めた刑事で…。



『タクジョー！』
小野寺 史宜／著(実業之日本社)

東京で新人タクシードライバーとなった高間夏子、23歳。個性あふれる先輩や同期、そして家族に励まされながら、仕事に、恋に、全力で走り回る！ タクジョー・夏子の奮闘する姿を温かく爽快地描いた、お仕事小説です。



『蒼のファンファーレ』
古内 一絵／著 （小学館）

女性騎手・芦原瑞穂の真摯な姿勢と情熱で、メンバーがひとつになった廃業寸前の厩舎は、G1桜花賞に挑戦するが惨敗。その翌年、有名な風水師が馬主の、場違いな超良血馬がやってきて…。『風の向こうへ駆け抜けろ』に続く、熱くて優しい物語。



『天翔る』
村山 由佳／著 （講談社）

ある事件から学校に行けなくなってしまった少女・まりもを、看護師の貴子は牧場へと誘う。そこで待ち受けていたのは、風変わりな牧場主と、乗馬耐久競技という未知の世界だった…。北海道の牧場を舞台に描かれる、感動の長編小説です。

2024下半期ベストリーダー

1位

『古本食堂 新装開店』
原田 ひ香／著 （角川春樹事務所）

珊瑚(70代)は急逝した兄の跡を継ぎ、神保町で小さな古書店を営んでいる。右腕の美希喜とともに、今日も色々なお客さんと出会う。美味しい食と温かい人々、そして本の魅力が沢山つまった物語。



2位

『クスノキの女神』
東野 圭吾／著 （実業之日本社）

同率3位

『娘が巣立つ朝』
伊吹 有喜／著 （文藝春秋）

同率3位

『サンショウウオの四十九日』
朝比奈 秋／著 （新潮社刊）

実用書1位

『暮らしを見直す10分間』
おふみ／著 （大和書房）

10分だけ朝家事をする、3パターンの服装を考える、1日1つ捨てる…。ミニマリスト・おふみが身軽な暮らしを続けるためにやっているちょっとしたメンテナンス術を紹介した一冊です。



児童書1位

『うみのとしょかん』
葦原 かも／作、
森田 みちよ／絵 （講談社）

ここは、海の図書館です。いろいろな魚たちがやって来ます。ヒラメの司書さんを中心にくりひろげられる、楽しい海の物語。小学校一年生におすすめの本として紹介しました。

