

# 図書館だより



No. 1

平成 27 年 4 月 24 日発行

新年度が始まって、もう少しで1ヶ月。1年生のみなさんにとっては、とても濃い1ヶ月だったかと思いますが、新生活には慣れてきましたか。秋草でのこれからの3年間を大きな実りあるものにして下さいね。

2、3年生もそれぞれが新しい学年としての1ヶ月を過ごし、学校生活が落ち着いてきた頃でしょうか。新たな気持ちでまた1年間を頑張っていきましょう。

5月に入るとゴールデンウィークが待っています。大型連休で4月の疲れを癒してほしいなと思いますが、せっかく掴んだ生活のリズムがここでまた狂ってしまわないよう気をつけながら過ごして下さい。心地よい5月の陽気に誘われて、外へ出かけていくのもいいですね。先月開通した北陸新幹線で富山や金沢へ旅する人もいるでしょうか。運転区間に入っている長野も今年善光寺が7年に一度の御開帳を迎えて、多くの観光客が訪れています。



## 新生活\*

### B913.6-コ 『素足の季節』 小手鞠 るい || 著 角川春樹事務所

受験によって振り分けられた高校に入学し、高校生活をスタートさせた杉本香織。呼び名は、カオ。読書が好きで、孤独が好きで、空想と妄想が得意、反骨精神と潔癖主義を誇る16歳。何の期待もなかった高校生活、だけど、ひとりの友人マミと出会ったことから、カオの高校生活は劇的な変化が起こる。

演劇部を設立したい、そこにはカオもぜひ加わってほしい、というマミの熱い勧誘に入部を決意したカオはいきなりの初舞台で脚本作りを請け負う。大切な仲間との出会い、演劇の楽しさ、輝かしいものを手に入れながらも、友情と恋の狭間でもがき苦しみ、尽きない悩みの中に身を置く。

女子高生たちの青春むき出しのやりとりから目が離せなくなります。

## 長野を旅しよう\*

### 291-ル 『るるぶ 長野 善光寺』 JTBパブリッシング

みなさんのイメージする長野県って、どんなところでしょうか。避暑地として有名な軽井沢も長野ですし、1998年冬季オリンピックの開催地である白馬も長野です。観光に買い物にウィンタースポーツにと、楽しみどころの多い長野。このガイドブックでは、長野市街や善光寺を始め、上田、戸隠、小布施方面が紹介されています。気になる善光寺の見どころを押さえつつ、戸隠神社と戸隠そば、野沢温泉や渋温泉と温泉まんじゅうなど、あちこちの名所と名物をチェックしてみましょう。真田幸村の里であり、サマーウォーズの舞台となった上田もお忘れなく！！

## 図書館の開館と貸出について

1年生もだんだんと図書館の利用に慣れてきたでしょうか。3年間を通し、図書館をフル活用して下さい。ここで、2、3年生も含めた全校生徒のみなさんにもう一度、図書館の開館と貸出について案内します。

開館日: 月曜～土曜 ※ 日・祝日は休館です。

開館時間: 通常 8:50～18:45 (※月曜は10:15より開館)

土曜 8:50～17:00

考査1週間前 8:50～17:30

考査中 8:50～17:00

※学校行事及び長期休暇中の開館に関しては、その都度、お知らせをします。

貸出冊数: 3冊

貸出期間: 新着本\*1週間 その他\*2週間 (雑誌も最新号以外は貸出可です)

みなさんの持っている生徒証が図書館の利用証となります。この生徒証があると貸出がスムーズに行えますので、用意をお願いします★  
なお、1年生は生徒証が渡されるまでの間、仮の生徒証にて対応します。



## しおり作りに参加しよう

みなさんは読書するとき、どんなしおりを使っていますか。

本自体に紐のしおりがついている時もありますが、紐つきでない本もたくさんあります。図書館で貸出の際に挟んでいる返却日のしおりを活用してくれている人もいますが、せっかくですから、マイしおりを図書館で手作りしてみましょう！！ということで、図書館にマイしおり制作ブースを設けました。

しおり作りに必要な道具も揃えてありますので、手ぶらで気軽に参加して下さい。マスキングテープや切り絵を使って、自分だけのオリジナルのしおりを作りましょう。



## 754-エ 『パリジェンヌの手づくり雑貨』 エディション・ドゥ・パリ

マスキングテープと紙を使った手づくり雑貨の作り方集です。フォトスタンドやフォトアルバム、封筒など、自分でもプレゼント用でも使えるアイテムの作り方が紹介されています。どれも女の子らしいかわいいデザインばかりで、いくつも作ってみたいくなります。また、身の回りにある紙(包装紙や切手)を雑貨作りの素材として活用するなどのヒントも載っていて、工夫のコツも掴めます。

見ているだけでも楽しい本ですが、作ってみたらきっともっと楽しいはず！しおりの作り方も載っているので参考にしてみてくださいはいかが？

## 🍳 今月の知っておきたい〇〇の世界 🍳

図書館だよりでは1年ごとに特集を組んでいます。昨年度は、『未来を切り開くためのキーワード』と題し、みなさんがこれからの人生をよりよく送るために今からできること、考えておくべきことをキーワードとして挙げ、本を紹介しました。今年度は『今月の知っておきたい〇〇の世界』と題し、季節に合わせた旬のキーワードで、その世界を深く知ることのできる本を紹介していきます。

第1回目の今回は、“朝ごはん” みなさんは朝ごはん、しっかりと食べているでしょうか。お腹いっぱい食べている人もいれば、朝は食欲なくて…と少しだけ口にする人もいます。最近、ごはん、パンだけでなく、シリアルやスムージーなど、朝ごはんのバリエーションが増えていますが、しっかりと栄養が摂れる自分に合った朝ごはんを1日をスタートさせましょう。



### 組み合わせを楽しむ

596-タ 『朝ごはん組み合わせ自由自在』 竹内 富貴子 || 料理 女子栄養大学出版部

主菜、副菜、汁物、主食、飲み物・デザートなどの5つのカテゴリに分れ、レシピが紹介されているので、自分で好きな組み合わせを考えて献立を決めるだけで、栄養バランスのよい朝ごはんが完成します。また、気になる症状や年齢に合わせた献立の例も載っているので、それをお手本に作ってみるのもおすすめです。どれも作りやすいレシピとなっているので、作ってもらうのではなく、自分でも作ってみてください。

私たちの体に必要な栄養やそのバランスについても書かれていたり、末尾には料理の栄養価一覧も載っていたりと、食べるだけでなく、栄養バランスについて考えるきっかけ作りにもなります。色々な組み合わせを考えて、毎日の朝ごはんを楽しみながら摂りましょう。

### まだまだある朝ごはんのバリエーション

596-ホ 『エッグベネディクトとモーニングブレッド』 星谷 菜々 || 著 大和書房

昨年何かと話題になっているエッグベネディクト。見た目もおしゃれで、とってもおいしそうですね。お店に行かないと食べられないようなイメージがありますが、お家でもばっちり作れます。毎朝作るの大変だけど、ゆっくり過ごせる休日の朝ごはんを作って、優雅で幸せなひとときを送ってみましょう。ポーチドエッグや要となるオランダソースの作り方から始まり、様々な具材を使ったレシピが載っています。イングリッシュマフィンの作り方も載っているので、マフィンから手作りしてみるのもおすすめです。

その他にもイングリッシュマフィンのアレンジレシピやパンケーキ、ケーキサレなどモーニングブレッドのレシピもたくさん紹介されています。休日の朝ごはんが待ち遠しくなってしまうそう！

## 世界のみんなは何を食べている??

596-シ 『知っとこ!世界の朝ごはん』 知っとこ!制作スタッフ || 著 宝島社

国が変われば、朝ごはんも変わる。世界には、色んな朝ごはんが存在します。見たこともない料理もたくさん登場しますが、「食べてみたい!」と気になった時には、その味を実際に確かめられるようなんと嬉しいレシピ付きの料理もあります! 自宅で作って、世界を旅した気分を味わえます。

朝から豪華にカニやスペアリブが出てきたり、ティラミスやカスタードタルトなど甘いものが好きな人がうらやまがりそうなスイーツが出てきたりと、国や地域によってまったく異なる朝ごはんを眺めていると、とってもおもしろいです。

みなさんはどの国の朝ごはんがお好みでしょうか。気になるメニューを探しながら、世界の食文化に触れてみてください。



## 図書館司書の「今月はこの本を読みました」



今月は北陸新幹線から繋げて、主人公たちが新幹線に乗り、故郷

や家族の住む町へと赴く綾瀬まるさんの『桜の下で待っている』

(913.6-ア 実業之日本社)を読みました。この本に登場するのは東北新幹線。短編になっていて、栃木、福島、宮城、岩手と主人公たちが下車したそれぞれの目的地での物語が描かれています。どの主人公も行きには心に何かしらのわだかまりを抱えています。その地で待つ人や景色に出会いながら、心と向き合い、わだかまりを溶かしていきます。その心境の変化を読んでいたら、私の心も春のようなほんのりとした温かさにも包まれました。

東北方面はあちこち行っているの、岩手の宮澤賢治の記念館や童話村、大きなソフトクリーム、宮城の伊達政宗を祀った瑞鳳殿など、自分が以前に行ったことのある場所や食べ物がたくさん出てきて、懐かしくなりました。北陸もいいけど、東北もいいですよ~!

【今井】



本屋大賞を受賞した『鹿の王 上下』(913.6-ウ 角川書店)上橋菜穂子 || 著 去年の秋に出版された時に読んだのですが、せっかくのこの機会です、今度も読み返してみよう。本屋大賞は書店員の投票だけで選ばれる本なので、本好きな人が面白いと思う本が選ばれると定評があります。そのなかでも上橋さんの作品は本当に登場人物も魅力的だしストーリーも展開が気になるし、なにより読み終えたあと、その深い世界観に考えさせられることが多く、何度でも読み返して楽しみたいと思わせる素晴らしい本です。上橋さんは『鹿の王』を書き始めたきっかけについて「私たちの体のなかにはウイルスや細菌などがたくさんいて、様々な働きをしたり、戦ったりしている。そんな体内の細菌の葛藤や生存競争は、地球上の民族紛争や共存共栄にもどこか似ています。人間の体は、まるで国や森のよう。そんな思いがこの物語を生むきっかけになりました」と言っています。なんだか難しそうですよ。でも大丈夫、その難しい世界観を子どもでも読めるワクワクする小説に仕上げられるのが、上橋菜穂子さんなので。【鈴木】