



# 宍道高校図書館だより〈地域版〉

2021年  
9月16日発行  
令和3年度第6号

この「図書館だより」は、宍道高校ホームページでもご覧いただけます。

URL(アドレス)は <https://www.shinji-h.ed.jp> です。

全国的にコロナウイルス感染症がなかなか収まらず、行楽や会食などに出かけにくい状況が続いていますね。ストレスがたまらないように、読書で気分転換のヒントを見つけてみませんか？

## 最近入った本より

### ○阿佐ヶ谷姉妹ののほほんふたり暮らし 阿佐ヶ谷姉妹/著(幻冬舎)

芸能界で〇〇姉妹といえば、こまどり姉妹、叶姉妹といろいろですが、今回オススメするのは阿佐ヶ谷姉妹。この本は、リレー形式でウェブサイトに掲載された2人のエッセイをまとめたものです。本の帯には、「40代独身、女芸人である妙齢2人の地味おもしろい同居生活エッセイ」とあります。心がトゲトゲした時などに読むと、まさにこちらものほほん、ほのぼのした気持ちになること請け合いです。

### ○アンガーマネジメントを始めよう 安藤俊介/著(大和書房)

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手につき合えるようになること。「なんとなく」のつき合いをやめる、先送りしない「2分ルール」を徹底する、普段から持ち物を少なくする、わざわざ怒りの対象を探さない、など、人間関係や仕事、プライベートでイライラしない方法を82例紹介。



### ○コロナの時代の暮らしのヒント 井庭 崇/著(晶文社)

「自宅にワクワクする〈自分の本棚〉をつくる」「〈おもいで時間〉を味わい、写真に残しておく」「できなくなったことでなくできることリスト」を書くなど、今の暮らしをよりよくする32の知恵。

## 宍道高校図書館は地域の皆様もご利用になれます

### 利用できる方

宍道町内在住の18歳以上の方

(登録時に住所等を確認できるものがが必要です。)

### 利用できる日時

月曜～金曜 午前10時～午後4時

- ・学校行事等のため利用できない場合もあります。
- ・事務室で受付をしてからご来館ください。
- ・マスクと 来校者の名札 をお願いします。

貸出 一人5冊まで2週間 借りられます。

お問い合わせは  
宍道高校 (TEL. 0852-66-7577)  
図書館 渡部まで

### 10月の地域開放日

変更する場合もあります

利用できない日

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						

利用できる時間: 午前10時～午後4時

8、15、19、20日は利用時間の変更があります。

事務室前の返却ポストは、  
平日の朝7時半～夕方7時まで

# 新着図書案内

## 歴史・社会問題

### ○知られざる古墳ライフ

古墳の種類や、その時代に生きた人々の姿と暮らしなどを、イラストと写真で解説。

### ○日本人よありがとう 新版

マレーシアはこうして独立した

ラジャー・ダト・ノンチックの半生記  
南方特別留学生として日本に学んだ経験や、マレーシア独立に対する日本の貢献を記し、かつての日本人の魂の回復を願う書。

### ○読むだけですっきりわかる日本地理

令和版 後藤武士/著(宝島社)

大きく変わった地域ごとの気候、産業、交通、観光、歴史などをすっきり説明。日本の今がわかります。

### ○狙われる18歳!?(岩波書店)

消費者被害から身を守る18のQ&A

2022年4月より、日本の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。そのポイントを18のQ&Aで解説。



## 趣味・実用書

### ○世界のグルメ図鑑 (地球の歩き方)

116の国と地域の名物料理、食の雑学を紹介。

### ○バターで作る/オイルで作る

マフィンとカップケーキの本

### ○図解知識ゼロからの林業入門

育林・加工・流通・歴史・制度・森の活用など

### ○日本の文様解剖図鑑

### ○シン・エヴァンゲリオン論

1995年のテレビ放送から2021年の劇場版最終話まで、『新世紀エヴァンゲリオン』を読み解く。

### ○東京オリンピック2020 特別報道写真集

### ○陸上競技の基礎

### ○バスケットボールの基礎

### ○バドミントンの基礎

### ○ソフトテニスの基礎

### ○韓国語の語源図鑑

語源を知ると、単語を楽しく効率的に覚えらる。



## 健康・からだ

### ○依存症がわかる本 (講談社)

アルコール、ギャンブル、ゲームなどに、過度にはまってしまふ理由や、予防・回復のためにできることを図解。



### ○はたらく細胞BLACK①~⑧ (講談社)

人間の体の細胞たちを擬人化したマンガシリーズ。飲酒、喫煙、ストレス、睡眠不足など、人間たちの不健康な生活習慣により過重労働を強いられる細胞たち。みなさんも気をつけて!



### ○親子で理解する発達障害

進学・就労準備の進め方 (河出書房新社)

ASD・ADHD・LDの特性を理解し、将来に向けて支援するためには。

## 小説・エッセイ・手記

### ○かか 宇佐見りん/著(河出書房新社)

大好きな母親(かか)が、離婚をきっかけに心を病んでしまったことに悩みつつ、自らの道を歩み出す娘。母娘の愛と自立の物語。

### ○琥珀の夏 辻村深月/著(文藝春秋)

学校跡地から発見された子どもの白骨死体。弁護士の法子は、30年前に友だちだった少女ではないかと疑う。事件の真相とは…?

### ○教場 X 刑事指導官・風間公親シリーズ

長岡弘樹/著(小学館)

母親の交通事故を目撃した少女、恋人を自死で失った女性、違法な薬物や商品で富を築いた男など、6つの事件の真相を追う。

### ○透明な螺旋 東野圭吾/著(文藝春秋)

天才物理学者・湯川学(ガリレオ)シリーズ第10弾。ある殺人事件の関係者として、湯川の名が浮上。湯川の秘められた真実とは?

### ○家族だから愛したんじゃなくて、

愛したのが家族だった

岸田奈美/著(小学館)

車いすの母、知的障がいのある弟、急逝した父。父に似て物事をおもしろくとらえる思考力を持つ作家が、家族の泣き笑いをつづる自伝エッセイ。

