

# 宍道高校図書館だより〈地域版〉

2023年  
6月21日発行  
令和5年度第3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。

## 雨の季節におすすめします

うとうしい天気が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。長雨だったり、蒸し暑かったりとあまりいい印象がない梅雨ですが、そんな雨の季節だからこそのおすすめ本をご紹介します。

雨で植物がいつもより美しく見えませんか？あじさいや菖蒲もいいのですが、私のおすすめはコケです。『ときめくコケ図鑑』にはコケは春先が一番美しいと書かれていますが、雨を浴びたコケもとても美しいですよ。コケは種類も豊富で、観察も楽しめます。

梅雨や暑くなってくる季節の過ごし方の本で『あなたの人生を変える雨の日の過ごし方』は、雨の日の不快や不調をとる方法や気持ちの持ち方、楽しみ方など雨の日の活用法を紹介しています。

『ホントはコワイ夏バテ51の対策』には梅雨から始まる「熱中症」や「夏バテ」の対策が載っています。

\* 梅雨で心配なのが、豪雨による災害です。い  
\* ざというときのためにどう備えるのかを教えてく  
\* れるのが、『自衛隊防災BOOK』です。危機  
\* 管理のプロである自衛官が災害に備えて日ご  
\* ろ心がけていることを紹介しています。また、  
\* 『「もしも」に備える食』は災害時でもいつもの  
\* 食事ができるように家にあるもので、火を使わ  
\* ないおかずの作り方や工夫を紹介しています。

\* おいしいもので気分をあげたいときには、  
\* 『「また作って！」と言われるひんやりおや  
\* つ113』をおすすめします。寒天やゼリー、プ  
\* リン、シャーベットのおやつレシピです。目にも  
\* 涼しく、食べてひんやりしますよ。さらに『簡  
\* 単！ラクラク！夏おかず』は手間をかけず  
\* におかずを作りたいときにおすすめです。夏野  
\* 菜を使ったおかずやひんやりつるるん料理が紹  
\* 介されています。よかったらご利用ください。



## 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。
- ・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

### 7月の地域開放予定日

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  
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

## 島根県の本

○島根の注目 30 社:「ご縁の国」の絆で、  
“今”そして“未来”を変える挑戦 上・下

## 心理・福祉・教育

- 嫌な気持ちになったら、どうする？
- 「心のクセ」に気づくには:社会心理学から考える
- すごい言い換え 700 語:言いたいことを、人を動かす“ことば”に変える
- このからだは平和をつくる:ケアから始まる変革
- 「良かったこと探し」からはじめるアクセシブル社会:障害のある人の日常からヒントを探る

## 健康・医療

- 月間 100 万人利用アプリ頭痛一着が贈るしんどい低気圧とのつきあい方
- 「脳の栄養不足」が老化を早める！
- 元・陸上自衛隊特殊作戦群医官が雪国に行ったら、毎日が医療ドラマみたいだった件。

## 実用・趣味

- 今すぐ使えるかんたん Word 完全ガイドブック
- 今すぐ使えるかんたん Excel 完全ガイドブック
- マンガと図解でよくわかるお金の基本
- お金に頼らず生きたいあなたへ:廃村「自力」生活記
- コーヒーで読み解く SDGs
- 災厄の絵画史
- ひみつストレンジャー
- 音楽は自由にする(坂本龍一/新潮社)
- 栗山ノート(栗山英樹/光文社)
- なんでもない一日の辞典

## 料理

- らくらく手打ちそば
- 簡単にはじめる手作り燻製
- 野菜もりもりスープこそ最高のごちそう
- 本当は秘密にしたい、とにかくかわいいときめきスイーツ



## 小説

- コメンテーター(奥田英朗/文藝春秋)  
あのトンデモ神経科医・伊良部が戻ってきた！
- 水車小屋のネネ(津村記久子/毎日新聞出版)  
姉妹で生きることになった18歳の理佐と8歳の律。たどり着いた町で出会った、しゃべる鳥(ネネ)に見守られ、人生が変転し…。人々が織りなす希望と再生の物語。
- いつかみんな G を殺す  
(成田名璃子/角川春樹事務所)  
東京の老舗超高級ホテルを舞台に、居てはならない“G”を相手に、支配人、新人ホテルマン、清掃員などそれぞれの思惑が錯綜し…。 “G”の正体とは！
- ぼんぼん彩句 (宮部みゆき/KADOKAWA)  
俳句という僅か17音で作られた世界の奥にはどんな物語が潜んでいるのか。
- 不思議カフェ NEKOMIMI (村山早紀/小学館)  
人ならぬ身となり、黒猫メロディとともに空飛ぶ車に乗った律子は、旅先でいろんなひとや妖怪と出会ったり、時にはカフェを開いてお客様に料理やお茶をふるまったり…。
- モノガタリは終わらない  
(朝井リョウ他/集英社)  
現代日本を代表する作家たちが、「捨てない」をテーマに、モノの「これまで」と「これから」を豊かに描き上げたショートストーリー集。
- 私邸の殺人に関する各人の視点  
(渡辺優/双葉社)  
嵐で別荘に閉じこめられた11人。持ち主は密室で殺された。誰が犯人？ 誰が探偵？ クローズド・サークルで起きる連続殺人の真相が、メリーゴーラウンドのように移り変わる視点に炙り出され…。



## エッセイ・ルポルタージュ

- 飽きっぽいや、愛っぽい  
(岸田奈美/講談社)  
いろんな時期の、いろんな場所の記憶を、思いつくまに書いたエッセイ。
- くもをさがす(西加奈子/河出書房新社)  
2021年コロナ禍の最中、滞在先のカナダで浸潤性乳管がんを宣告された著者が、乳がん発覚から寛解までの約8ヶ月間を克明に描く。祈りと決意に満ちた初のノンフィクション。