



2023年
9月22日発行
令和5年度第6号

宍道高校図書館だより〈地域版〉

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。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省は、毎年9月を「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」と定めています。

令和5年度の健康増進普及月間の統一標語は、

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」です。

令和5年度の食生活改善普及運動月間の基本テーマは、「食事をおいしく、バランスよく」です。

宍道高校図書館にも、手軽にできる運動の本や健康を考えた食事の本などがいろいろありますので、よかったらご利用ください。



- ちょっと具合のよくないときのごはん
- 70歳からのらくらく家ごはん
- コレステロール・中性脂肪にホントにいいこと帳
- 図解「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本
- 筋肉ゼロでもできるズボラゆるトレ
- ちょっと具合のよくないときの体操
- 実はスゴイ！大人のラジオ体操
- 運動習慣ゼロの人のための疲れない！動けるカラダをつくるテク



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必要です。)

利用できる日時

月～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

10月の地域開放予定日

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				

6日、13日、27日、31日は午後1時まで
事務室前の返却ポストは、
平日の午前7時半～午後7時まで

新着図書紹介

○宍道町史 通史編 上巻

寄贈していただきました。ありがとうございました。

生き方・考え方

- 新聞は考える武器になる 池上彰/著
新聞好きの池上彰が新聞を読み比べし、他人と差がつく新聞の読み方についてアドバイス。
- 孤独を楽しむ人、ダメになる人
孤独はさびしいというのは、思い込みです。
- 思考の手順: 思いつきを価値あるアウトプットに変える 田中耕比古/著



歴史・社会

- 写真が語る 出雲・雲南の100年
- 18歳からの「契約」超入門
- ボーダー: 移民と難民 佐々涼子/著
難民の受け入れ、入管の改善のために闘い続ける難民弁護士の奮闘の日々を描く。
- 音のない世界でコミュカを磨く
世界一周旅行、YouTube、起業…やりたいことは全部やる! 耳が聞こえないインフルエンサー、難聴うさぎの初エッセイ。難聴うさぎ/著
- インクルーシブ社会の障害学 身近なコトから理解する 出雲神話からSDGsまで
身近なコトとインクルーシブ社会がどう繋がるかを解説。島根県立大学水内准教授の本。
- ピンヒールで車椅子を押す: 「自分をあきらめたくない」人に贈るとある親子の物語

科学・環境

- 地震・台風時に動けるガイド
大事な人を護る災害対策 辻直美/著
- 小さいエネルギーで暮らすコツ: 太陽光・水力・薪&炭も自分でつくる



ココロ・カラダ

- 自分の見た目が許せない人への処方箋:
こころの病「身体醜形症」の治し方
- 絵と図でよくわかる睡眠の科学
- ボケ日和: わが家に認知症がやって来た! どうする? どうなる?



趣味・実用

- 左利きさんのためのはじめてのかぎ針編み
左利き専用の編み図とプロセス写真で基本の編み方が載っています。
- 夜廻り猫の雑貨店 深谷かほる/著
- 魅せる和太鼓上達のコツ: 音の響きとリズムを極める! : 心構え 思考 施術が育つ
- 栗山ノート 2: 世界一への軌跡
WBC2023 日本代表監督の思いをつづった一冊
- 日本人がおもいつかない3語で言える英語表現186



日本の小説

- ガウディの遺言 下村敦史/著
父の友人の遺体がサグラダ・ファミリアの尖塔に吊り下げられているのを発見した志穂。前代未聞の殺人事件に秘められた真相とは一。
- 待つ: 乙女の本棚 太宰治/著 今井キラ/絵
太宰治の名作「待つ」と、今井キラの描き下ろしイラストの珠玉のコラボレーション。
- この夏の星を見る 辻村深月/著
コロナ禍で活動が制限される中、オンライン会議を駆使して、全国で繋がっていく天文部の中高生たち。
- 白ゆき紅ばら 寺地はるな/著
「のばらのいえ」から、高校卒業と同時に逃げ出した祐希。10年後、戻る決心をするが……。
- 転職の魔王様 額賀滯/著
ドラマの原作。パワハラで離職した千晴。働く自信と希望をなくしていたが、人材紹介会社で「転職の魔王様」と出会い、少しずつ変わっていき……。
- あえてよかった 村上しいこ/著
妻に先立たれ、自棄になった男が妻の遺言で学童のボランティアをはじめること。
- 花咲町奇談 目代雄一/著
36篇を収録するショートショート集。
- オール・ノット 柚木麻子/著
苦学生の真央。かつて栄華を誇った山戸家の四葉から託された宝石箱が、人生を変えていき……。
- 可燃物 米澤穂信/著
連続放火事件が発生。捜査は行き詰まるかに見えたが…。葛警部の鮮やかな推理が光る全5編。

