



# やよい図書館

※12月28日～1月4日は年末年始休館日のため、ブックポストのご利用はできません。ご理解の程、よろしくお願ひいたします。

また、2015年開館日より、館内読書席は貸出カード預かり制に完全移行します。ご利用の際は、貸出カードのご用意をお願いいたします。



## フレーズ&センテンス

### 「アラ環からはじまる驚きと発見と、ときどき困惑の日々。」

昨今の電腦全盛時代は、うっかりするとすぐに取り残されてしまう…とお困りのみなさま（私もです）。年頭に当たって、なんとか今年も頑張ってついていきたいとお考えではありませんか？ 既にちょっとおいて行かれていると感じても、この本で復習し軌道修正しましょう！ なにしろ「アラ環」の高橋源一郎が送る電腦生活の日々の疑問や、小さな息子たちがあつさり iPad をマスターしていく様子などが面白く、知らないうちにちょっと知識が増えたりします。

『還暦からの電腦事始』高橋源一郎／著 每日新聞社

(中井)

## ×本精読

このコーナーでは、「誰か×誰か」や「誰か×何か」の意外な組み合わせから生まれた「×本」を紹介します。

### 秋元康×美術館×29人の表現者

#### 『秋元康アートのすすめ 29人のゲストとめぐる美術館の楽しみ方』 美術出版社

美空ひばりさんの「川の流れのように」の作詞、アイドルグループ「AKB48」のプロデュースなどで知られる秋元康さんが、作家やタレントなど29人のゲストと、美術館を巡りながら言葉を交わしています。読んでいるうちに普段自分からは触れない展示も興味をそそられ、一緒に美術館巡りをしているような気分になり、彼らと美術館が一気に身近な存在に感じられます。美術館が好きな人だけでなく、行ったことのない人も、それぞれに楽しめる要素が満載です。 (本田)



## Cinema library 第10回 くちびるに歌を

皆さんは「Nコン」という言葉をご存知でしょうか？ 今回紹介する『くちびるに歌を』は長崎県のとある中学校の合唱部が、「NHK全国学校音楽コンクール」略して「Nコン」への出場を目指すお話です。

産休に入った顧問の代わりにやってきた柏木先生によって、あれよあれよという間にNコン出場を目指すことになった合唱部。美人な代替教員目当てに男子が入部してくるも、そのやる気のなさで女子部員との溝は深まるばかりです。そんなある日、柏木先生からNコンの課題曲である「手紙～拝啓十五の君へ」に取り組むため、実際に15年後の自分で手紙を書いてみようと提案されます。誰にも読ませない、いわば「出さない手紙」。生徒たちはそれぞれの言葉で綴っていくのですが、そこには打ち明けられない様々な思いを吐露していくことになります。

この本を読んでいると15歳の頃、こんなにも毎日が目まぐるしく、何かに悩んで生きていたかなあと、ふと想えてしまいます。映画を見る前に、ぜひ原作を読んでみてください。長崎県の島の雰囲気や、家族や友達、恋人に対して様々な想いを抱える先生や生徒たちをどう画面上で表現するのか、とても楽しみになりますよ。

・『くちびるに歌を』中田 永一／著 小学館

・『拝啓十五の君へ アンジェラ・アキと中学生たち』NHK全国学校音楽コンクール制作班／編 ポプラ社

次回は『ショコラ』です。お楽しみに！

(田中)

ZZZ



## 読書の窓



次回の読書の窓は  
3月号です

### 1月「よく眠れる本」

今年は羊年！ 羊を数えるとだんだん眠くなる… ということで、今回のテーマは「よく眠れる本」です。安眠できるような本を紹介します。

#### 『眠るだけビューティー法則 眠活』

1日9時間のキレイの近道 “睡眠美容術”』

友野なお／著 マーブルブックス

忙しい毎日、睡眠時間がなかなかとれないあなた。睡眠でうまく休養をとれば美しい体が手に入ります。睡眠前の1時間、睡眠中の7.5時間、睡眠後の30分の過ごし方がわかりやすく説明されています。また質の良い睡眠に役立つレシピやグッズも掲載！

睡眠に悩む女性にぜひ手に取ってほしい一冊です。 (佐藤)

#### 『眠りのレシピ うとうと すやすや ぐっすり』

吉沢深雪／著 PHP研究所

体は疲れているのに、いくら目をつむっていても眠れない…。そんな時は焦らず、この本を開いてみてください。心のありようから、香り、パジャマ、映画など心地いい眠りを誘うヒントが、可愛いイラストとともにぎゅっと詰まっています。かくいう私も、こちらの著者の『バスタイム』という作品に大変お世話になっています！ ぜひどちらも併せてどうぞ。 (田中)

#### 『あなたの人生を変える睡眠の法則』

菅原洋平／著 自由国民社

「なんとなく気分がすぐれない」という感覚、誰もが一度は感じたことがあるのでは？ それを睡眠から改善することを提案しているのがこの本。私たちのからだの仕組みと様々な不調の原因、そして睡眠の質を高めることができ、日常生活のパフォーマンス向上にどのように繋がるのかをわかりやすく解説しています。睡眠に悩みのない人でも役立つ一冊です。 (本田)

#### ・『366日のむかし話 かならずその日のお話がある』

谷真介／編 講談社

#### ・『ねないこどものこ』

フィリス・ルート／文 フレーベル館

### 2月「エッセイ」

2月28日は「エッセイ記念日」と言われ、エッセイストの集いが開かれるそうです。今回は皆さんに個性豊かなエッセイ集を紹介します。

#### 『衣もろもろ』

群ようこ／著 集英社

中高年の女性はどのような服を着ればいいのだろう。「若作りをしそうで痛々しい服は着たくない、けれどダサい服は着たくない…」そんな悩みを抱える女性は意外と多いものです。では、自分が本当に満足できる服とはどんな服でしょうか。そんな疑問に著者が鋭く切り込んでいきます。読んでいると思わず共感してしまう、衣類探索修行エッセイです。 (熊谷)

#### 『黒いマナー』

酒井順子／著 文藝春秋

食事や冠婚葬祭のマナーはよく耳にしますが、本書では「別れのマナー」や「悪口のマナー」など日常の場面に見られる（あるいは見られるべき）マナーについて語られています。目には見えないけれど大切なものが…“マナー”とは正にそういうものだと思います。「空気を読む」という言葉が当たり前に使われるようになった現代こそ必要な本と言えるでしょう。(丸山)

#### 『永遠の夏休み ひかりと本と風と』

大岡玲／著 集英社

本書は芥川賞や三島由紀夫賞を受賞した作家が自らの半生を語った一冊です。小学生時代のイタズラや中学受験、思春期のことなどが軽妙に語られ、なんだか親戚のおじさんの思い出話を聞いているような気分になります。各章に付された「独断で選んだ古今東西文学案内」もウィットとユーモアに富んでおり、紹介されている作品と共に必読です。 (丸山)

#### ・『村上春樹雑文集』

村上春樹／著 新潮社

#### ・『しあわせのねだん』

角田光代／著 晶文社