

## 町生涯学習センター図書室からの5月のおすすめ図書

### Library Information

#### 図書室からのお知らせ

##### ■本の入荷について

図書室では、新刊本や話題の本など、新しい本を入荷しています。

本のリクエストについても、図書室カウンターにて受け付けています。皆さんの読みたい本や気になる本などありましたら、お知らせください。

また、お探しの本などがありましたら、お気軽にカウンターにご相談ください。

● 図書室の利用や、図書の検索・リクエストなどについてのお問い合わせ先  
町生涯学習センター図書室  
☎096-234-2447 (内線331)

#### ベテラン脚本家が挑んだノンストップサスペンス！ 伴 一彦 著 / 『人生脚本』



光文社

小説

ひとり息子を亡くし、家庭内別居状態になった早紀と信夫。ある夜、信夫が山奥で起こった列車転落事故に巻き込まれてしまう。事故の状況が明らかになるにつれ、それまで知ろうとしなかった夫の足跡もわかってくるが、かえって謎は増えるばかり。そこには何者かの悪意が…。二転三転する展開から目が離せない1冊です。

#### 名作の絵本を英語で楽しみましょう 齊藤 隆介 作 / 『花さき山 英語版 Heartbloom Hill』



岩崎書店

児童書

山菜をとりにいき、山んばに出会ったあや。山んばはあやに、人のことを思う優しい気持ちや切ない気持ちが花さき山に花を咲かせるのだと語りかけ…。名作絵本「花さき山」を英語で楽しみ、味わってみましょう。小学校で必修となった英語。英語を身近に感じて、手に取ってもらいたい1冊。巻末に日本語原文付きです。

#### 町生涯学習センター図書室のご利用について

■開館時間 午前9時～午後5時 ■休館日 毎週火曜日、年末年始 ■貸出冊数・期間 1人5冊まで、15日間

#### 「ハラスメント」を分かりやすく解説 野原 蓉子 監修 / 『ハラスメント大全』



青春出版社

一般書

「もしかすると、自分がハラスメントしているかも…」もう他人事ではありません。社会人必須知識のハラスメントを分かりやすいイラストで紹介し、さまざまな実例、社会の動き、各ハラスメントの対策も具体的に解説。コロナ禍から生まれたハラスメントについても掲載。職場や日常生活の言動を見直さきっかけとなる1冊です。

#### 毎日のお弁当作りが変わります！

川上 文代 著 / 『冷凍保存で作る1週間のお弁当キット』



誠文堂新光社

教養娯楽

週末に平日5日分の材料を調理して、「お弁当キット」を冷蔵＆冷凍保存。平日はレンジ加熱＆詰めるだけ！唐揚げなどの定番おかずキットから、健康を気遣う人向けのキット、育ち盛りの子どものためのボリュームキットなど、豊富なバリエーションです。お弁当の詰め方や冷凍・解凍の基本など役立つ情報も満載です。

**私**がおすすめしたい本は、「わたしの苦手なあの子」という本です。

この本はだれとも仲良くしようとしないう転校生の本間リサという女の子と、リサと仲良くなりたい椎名ミヒロという女の子が、色んなことを経験して仲良くなっていくお話です。

しかし、最初はリサが心を開いてくれませんでした。そのわけを知って

#### 今月の案内人



田上 月夢さん  
(南三箇区)

しまったミヒロはリサと仲良くしたいと思いますが、はじめが理由で転校したリサは、も

#### ～ My Favorite Story ～ 私のおすすめ図書

『わたしの苦手なあの子』(朝比奈 蓉子 作)

小学校最後の夏休みに出された「苦手なものを克服する」宿題。ミヒロが提出用紙に書いたのは、仲良くなれないあの子の名前…。二人の女の子の、友情と成長の物語。

うだれとも仲良くはなりたくありません。

リサは苦手な自分を克服するため、ありのままの自分を受け入れることにしました。

「胸をはって歩きたい」そんな願いは叶うのか。そして、なぜリサはいじめられてしまったのか。それは、この本を読んで見つけてみて下さい。

読んだ後は、さわやかな気持ちになります。この本は児童書

なのですが、子どもだけでなく、たくさんの人に読んでもらいたいと思いました。

● あなたの「おすすめ図書」をご紹介しますませんか？

町生涯学習センター図書室

☎096-234-2447 (内線331)

## Public Hall

### 町公民館からのお知らせ

#### ▶町公民館主催講座のお知らせ

#### ステップアップ講座「整理・収納講座2」を開催します

「ステップアップ講座」では、今後の生活を楽しむためのきっかけづくりを応援しています。今回はアルバム写真などの思い出の品々の整理のコツを学びます。

#### ●講師

整理収納アドバイザー  
出口りつこ（熊本市）

#### ●開催日時

5月19日（水）午前10時～午前11時30分

#### ●開催場所

町生涯学習センター・研修室

#### ●定員

先着20人

- 公民館講座や町民大学などに関するお申し込み・お問い合わせ先  
町教育委員会公民館事務局  
☎096-234-2447（内線321）

#### 町公民館出前講座 地域で虐待予防

町では、日々の生き方を楽しくむきつけづくりを応援するため、さまざまな出前講座を開催しています。  
4月20日（火）上揚公民館で御船警察署生活安全課



▲虐待について説明する御船署員の萩峰さん（右）

の萩峰恒久さんが講演を行い、参加した上揚区住民10人が高齢者や子供に対する虐待について学びました。萩峰さんは「虐待は一般

的に閉ざされた家庭の中で行われることが多く、外部からは気づきにくい問題。虐待が深刻化しないためにも、地域に暮らす住民の皆さんなどが見守りを行う中で虐待の兆候に気づき早期発見することが大切です。虐待に対する認識や知識を身に付けましょう」と呼び掛けました。

#### 町公民館出前講座

#### 毎日の運動で糖尿病予防

4月22日（木）上豊内公民館で、出前講座「介護予防のための運動」を開催しました。

谷田病院の理学療法士である仙頭城二さんを講師に迎え、上豊内老人会の7人が介護予防について学びました。



▲介護予防について仙頭さんの説明に聞き入る参加者ら

日常生活を支障なく過ごせる期間を指す健康寿命は、平均寿命より約10年短く、多くの高齢者が介護を必要

とするようになります。

介護が必要になる原因のひとつに、高齢による衰弱が挙げられます。筋力低下が寝たきりや要介護につながります。

仙頭さんは、「介護予防には、100歳体操などの運動とバランスのとれた食事が大切です」と話しました。

## Human Rights

### 人権 ～心豊かに暮らすために～

#### ■「大切な人へのメッセージ～あの人へ贈る“ありがとう”や“エール”～」

県では、人権問題について考え、表現していただくことで、県民のみなさまに「人権の大切さ」を思い起こしてもらうために「大切な人へのメッセージ～あの人へ贈る“ありがとう”や“エール”～」をテーマに人権メッセージを募集しました。

厳正な審査の結果、2215点の応募の中から、小学生の部10作品、中高校生の部16作品、一般の部4作品、計30作品を優秀作品として選定しました。

ここではその一部をご紹介します。

作品の鑑賞を通して、みなさんの身近な人権について、あらためて考えてみませんか。

#### 《小学生の部》

#### ☆パパへ

はなれてくらすパパへ。

いつもおしごとがんばってくれてありがとう。

あえないときも、パパをおもっているよ。

ぼくは、きもちがパパとにているから、かぞくのことはぼくがかわりにまもるよ！

☆つらくて泣きたい人やがんばる人へ  
がまんして、つらくてもがんばっ

ているあなたのことを私、しってるよ。

がんばっているあなたを批判する人は、あなたのいいところをかすだけ。

つらかったら泣いていい。

たくさん笑って楽しく毎日すごしちゃえ！

熊本県ホームページ「令和2年度（2020年度）人権メッセージ募集 優秀作品の発表」より引用

#### ●人権に関するお問い合わせ先

町教育委員会社会教育課

☎096-234-2447（内線324）