

# 駅南だより

2025年12月号 Vol.89

健康医療  
(H)

えきなん  
探検隊

第5回  
本棚編

駅南一般書棚巡りの連載も5回目。今回ご紹介するのは棚番号7~10の「健康医療」関係の本棚です。ビジネスコーナーの請求記号の頭には「J」が付されていましたが、健康医療では「H」が付きます(「Health(健康)」のHと覚えていただくといいかもしれません)。皆さまにとって身近で大切な情報がわかる健康医療コーナーをご案内します。

棚番号7  
H100~H493.1

この棚に並んでいるのは、**保険・年金・福祉・家庭教育・医学**の本です。事典類もこちらにあります。健康医療というと病気関係の本ばかりなのかなと思ってしまいそうですが、それだけではなく、老後の過ごし方、防犯、子どものしつけ、マッサージやツボ押しまで、さまざまなジャンルの本が並んでいます。人生・生活をより良くするような本があるのがこちらの棚の魅力です。

棚番号7のイチオシ



『我慢して生きるほど  
人生は長くない』

鈴木裕介 アスコム  
H146.8/ス

人間関係を見直したい時に手に取ってみてください。読むと心が軽くなります。

棚番号8  
H493.2~H498.7

この棚に並んでいるのは、**7番の棚から続いて医学、病院、健康法**の本です。人気なのは健康法について書かれた本。日常生活で気をつけるべきことや食事についてのアドバイスなど、たくさんの本を揃えています。運動や食事は大切ですが、無理をし過ぎてしまうとかえって体を壊してしまうこともあります。持病などがある方は、かならずお医者さんに相談してくださいね。

棚番号8のイチオシ本



『生理で  
知っておくべきこと』

細川モモ/著  
佐藤雄一・奈良岡佑南/監修  
日経BP H495.1/ホ  
生理に悩む女性にぜひ  
読んでほしい1冊です。

棚番号9  
H498.8~H789

この棚に並んでいるのは、**薬、環境、出産・子育て、スポーツ、家庭科学**の本です。登山やハイキングの本もこの棚の最後に並んでいます。スポーツの棚には簡単な筋力トレーニングの本もありますので、スポーツ経験のない方にもご興味を持っていただけるかと思います。H595にはダイエット関係の本も置いていますので、気になる方はチェックしてみてください！

棚番号9のイチオシ本



『1日3分

『通勤ストレッチ!』  
齊藤邦秀/著 桑山純一/監修  
徳間書店 H781.4/サ  
通勤電車はもちろん、日常にも応用できる手軽なストレッチを多数掲載！

棚番号10  
闘病記コーナー

この棚に並んでいるのは、**闘病記**です。闘病記とは、患者やその家族が闘病の日々を綴った手記のこと。病気に直面した時の悩みや不安に共感し、乗り越えようと奮闘する姿に勇気をもらえます。病名ごとに並んでいるので、お求めの本も探しやすいかと思います。ただし、書かれているのはあくまで執筆当時の情報で最新のものではないので、その点のみご留意ください。

棚番号10のイチオシ本



『顔ニモマケズ』

水野敬也 文響社  
H916.5/D128

見た目の悩みを乗り越えた人たちの生き方や言葉から前向きに生きるヒントをたくさんもらえます。



どんな本を読めばいいのか迷ってしまった時は、レファレンスカウンターでお気軽にご相談ください。\*病気そのものに関する相談などは専門の機関にお尋ねください



# 駅南バックヤードツアー

普段は皆さんに目に触れることのない  
図書館の仕事の裏側をお見せします。

## 11. 新刊検品



ただいま検品中！

駅南では新刊が入荷すると、検品という作業があります。これはラベルやバーコードなど表示に誤りがないか、リストにある本がきちんと届いているか、などチェックを行う作業です。

- ①段ボールに入った新刊を開梱し、カテゴリーごとに分ける。
- ②リストと読み合わせ、情報と表示に誤りがないかチェック。
- ③必要に応じて追加で本の装備をする。

④検収処理をして、新刊コーナーへ。  
という大まかな流れとなっています。

この時期、年末年始や連休などは出版社や配達業者もお休みになるため、新刊の納品にお時間がかかります。新しい本が皆さんのお手元に届くまで、もう少々お待ちください。

## 司書の推し本！

駅南の司書たちのいま一番“推し”たい  
本や作家をご紹介します！

### まだ見ぬ景色を求めて！司書Hの推しは… 山の本

今年の目標「登山」の達成に伴い、今まで未開拓だった山岳小説や登山エッセイも手に取るようになったので、今回は山が題材の私の推し本をご紹介します！

1冊目は、登山に興味を持つきっかけになった『バックをザックに持ち替えて』。恋愛小説のイメージがある唯川恵さんが、エベレスト街道にまで行く壮大な山行をされていることに驚きました。楽しさだけでなく、大変さや怖さも含めた登山の魅力が、実感のこもった言葉で綴られた一冊です。

続いては私の知る登山とは違う、想像をはるかに超えた過酷なクライミングの世界。沢木耕太郎さんの代表作として名前が挙がることが多い『凍』。クライマー山野井泰史・妙子ご夫妻がギャラクシカンに挑戦した際の実話であり、凄まじい緊張感があります。吐きそうなくらい怖いですが、読後は気持ちが前向きになれる力強い作品。

そして最後は『山のごはん』。登山の楽しみは登頂のみに在らず。下山後の達成感と共に味わうご飯はもちろん、道中のちょっとしたエネルギー補給も、鳥のさえずりや山の空気で余計に美味しい感じるもの。「山で食べたものはどれもおいしく、体に溶けていくのを実感できる。」とても共感しました。沢野ひとしさんの独特で味のある挿絵も楽しめます。

以上、数ある本のうちの3冊でしたが、興味を持っていただけましたか？登山の達成感や楽しさは読書と似たところがあるなあ、と個人的には思います。本好きな皆さま、是非登山にも出かけてみてくださいね。



唯川恵

『バックをザックに持ち替えて』  
/光文社

915.6/1(駅南所蔵あり)



沢木耕太郎

『凍』  
(新潮文庫刊)

B913.6/サ(市内所蔵あり)



『山のごはん』

沢野ひとし

KADOKAWA/角川文庫

B915.6/サ(市内所蔵あり)

# 司書たちの休息

駅南の司書たちの日常や、好きなこと、  
おすすめなどを伝えます。

## 「運命を変える書店」



児童担当をしていると、仕事中に「幼少期から絵本が好きだったんですね！」と児童文学サラブレットのようによく言われるのですが、実は私が本格的に児童文学を学びはじめたのは、成人してからです。図書館の児童担当をまかされた当時の心境は「不本意」の一言につきます。仕事で右も左も分からぬ不安と社会の理不尽を前にしばらくむくれております。若気の至りとはいえ、大人として恥ずべき態度であったと今では反省しております。



そんな私が児童文学は素晴らしいものだと思えたきっかけが、銀座の書店教文館ナルニア国でした。教文館ナルニア国は児童書専門店です。厳選された児童書から研究書までなんでも揃っています。恩師のすすめで毎月通ううちに、書店員さん、作家、編集者など子どもの本に携わる人々と交流する機会があり、彼らの次世代にこの世は面白いものが沢山待っていると伝えたい情熱や真剣さにものの見事に心を打たれてしまいました。今では児童書は「腹心の友」となり、レファレンスでの読書相談もやりがいになりました。余談ですが、光栄なことに、今年、絵本・児童文学研究センターから年間レポート賞E・J俱乐部会長賞を受賞しました。



ちなみに『ガンバの冒険』の斎藤惇夫先生も電気会社から福音館書店へ転職したきっかけが教文館だったそうです。本のある場所は誰かの運命を変える場所。次はあなたの番かもしれません。（I）

## 展示・イベント報告



### 私のおすすめの一冊(11月)

皆様におすすめしていただいた本をまとめて冊子にする「私のおすすめの一冊」。今年は過去最多の91冊推薦していただきました。ご応募ありがとうございました！



### 大人のなぞり書き講座～文字の上達+α～(10月19日)

美しい詩や文章をなぞり書きし、美文字の書き方を学びながらマインドフルネス効果も体感していただきました。(28名が参加)



### 長浜奈津子ひとり語り【朗讀】小泉八雲「怪談」の世界(9月20日)

朗讀家として多くの朗讀講演を行っている女優・長浜奈津子さんをお招きして、登場人物を演じ読み、ひとり語りをしていただきました。(36名が参加)

## 編集後記

【「大切なことを忘れないために」と、禁煙さんが言った。「できることなら消えてほしくないこの時に、お願ひしておく。若いときのことを忘れるな、と。】『飛ぶ教室』より（※）。

ディケンズ、オー・ヘンリーにケストナー、そしてカポーティ・・・大人になってクリスマスの物語の数々を読み返すと、いろいろな言葉のプレゼントが待っています。大人になって「大切なことを思い出す」ために、この季節は巡ってくるのかもしれません。皆さんも駅南でクリスマスの名作を探して、一度ページを開いてみませんか。（館）

（※『飛ぶ教室』ケストナー/著 丘沢静也／訳 光文社古典新訳文庫 駅南/B943.7/ケ）

**市川市市川駅南口図書館** （指定管理者 (株)ヴィアックス）

〒272-0033 市川市市川南1丁目10番1号 I-link タウンいちかわ ザ タワーズ ウエスト3階

【TEL】 047-325-6241 【HP】 <http://www.ekinan-lib.jp>



koromo no mame chishiki

のまめ知識

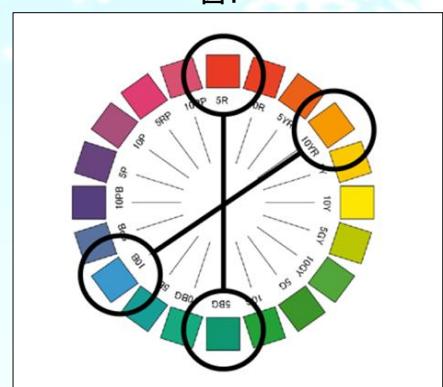
和洋女子大学×駅南連携企画

## 第7回「クリスマスカラーの ファッショントコーディネート」

和洋女子大学 服飾造形学科  
准教授 森本美紀先生

街にはクリスマスソングが流れる季節となり、赤と緑の色彩が街中を華やかに彩っています。さて、この赤と緑の配色が特に鮮やかで目を引く理由は、補色という色の配列によるものです。色を色相（赤・橙・黄・緑・青・紫など）の順番に円環状に並べることを「色相環」と呼び、これにより色の関係性や変化が理解しやすくなります。代表的な体系として「マンセル色体系」があります。補色とは、色相環において反対側に位置する色の組み合わせであり、互いの色を引き立て合い、非常に目を引く効果を生み出します。図1に示すように、赤の反対側に位置する緑や、橙の反対側に位置する青などがその例です。

今回は、クリスマスの雰囲気をさらに盛り上げるために、この赤と緑を用いたファッショントコーディネート例をご紹介します。



例えば、カジュアルテイストでは、温かみのあるニットやデニムにニット帽プラスして、気軽に華やかさを演出できます。一方、エレガントなスタイルでは、ボルドー色のブラウスや緑色のタイトスカートなどの上質な素材のアイテムに、パールやジュエリーを合わせると洗練された印象になります。また、小物やアクセサリーもコーディネートのポイントです。シンプルなコーディネートに華やかなアクセサリーやバッグをプラスするだけで、一気に季節感とエレガンスを演出できます。ご自身の好みやシーンに合わせて、多彩なスタイルをお楽しみください。

### 1. カジュアルな赤×緑(図2)

- \* トップス: 赤色のチェックシャツ
- \* ボトムス: カーキ色のチノパンツ
- \* アウター: デニムジャケット
- \* 小物: 緑色のニット帽、スニーカー



### 2. 情熱的なクリスマスレッド×深みのあるフォレストグリーン(図3)

- \* トップス: 深いフォレストグリーンのニットセーター
- \* ボトムス: 鮮やかなクリスマスレッドのフレアスカート
- \* アウター: ベージュのロングコート
- \* アクセサリー: ゴールドのネックレス、ブラウンのブーツ

図3



### 3. 上品な赤×緑(図4)

- \* トップス: ボルドー色のブラウス
- \* ボトムス: 濃い緑色のタイトスカート
- \* アウター: 黒のジャケット
- \* 小物: パールネックレス、黒のパンプス



図4