



三高図書館は学校生活の応援団！じゃんじゃん使ってください！

1年生のみなさん、入学おめでとう！そろそろ一週間が経ちますが、高校の生活に少しは慣れましたか？毎日、新しいことがいっぱい、ワクワクとドキドキの連続でしょう。いい刺激をたくさん受けて、自分の可能性を広げてください。

2、3年生の皆さんも、自分の目指すところに向かって毎日の勉強や活動に積極的に取り組んでいるところだと思います。図書館はそんな皆さんを応援していきます。使いやすい、役に立つ、そしてホッとできる居心地のよい図書館でありたいと思っています。いつでも来てくださいね。待ってます。読書して「自分」を育てていきましょう。 by 司書・渡部

図書館案内

★★こんな雑誌があります★★

★本の数は

28172冊

0総記	1366
1哲学	910
2歴史	2669
3社会科学	4079
4自然科学	2605
5技術	1213
6産業	494
7芸術	3263
8言語	1075
9文学	10498

R3 年度に入った本

1107冊

- ・栄養と料理…女子栄養大学出版の雑誌。
- ・オレンジページ…料理レシピや暮らしの情報が満載。
- ・蛍雪時代…大学や勉強法を紹介。進路・大学受験の応援雑誌
- ・ナショナルジオグラフィック
…世界中の自然や生物を迫力ある写真で紹介。
- ・Number…スポーツ全般を紹介した雑誌。
- ・Newton…数学、物理、宇宙、医学などの自然科学系の新情報も満載。
- ・non-no…ファッション誌。
- ・MOE…絵本やイラストを楽しめる癒し系の雑誌。
- ・日経エンタテイメント…芸能関係の雑誌
- ・月刊新聞ダイジェスト…1か月の主要ニュースを集めた雑誌。
- ・ダ・ヴィンチ…いろんな本を紹介する雑誌。

このほか寄贈された雑誌もたくさんあります。

*雑誌も借りられます。(最新号は一晩、バックナンバーは1週間)

★置いてある新聞★

- 朝日新聞
- 山陰中央新報
- 毎日新聞
- 読売新聞
- 島根日日新聞
(毎日と読売と島根日は一日遅れ)

★読みたい本をGetする方法★

貸出中 → 予約 → 返却されたら
ない → リクエスト → 貸出の準備ができたなら

「図書館からのお知らせ」を出しますので、カウンターで見せて下さい。有効期限は2週間。お早目に！

お役立ち情報

★小論文対策に！

カウンター前にあるブックトラックに新聞記事の切り抜き資料や各分野のオススメ本を用意していますので、活用してください。興味が広がったら、関連分類の書架へも行ってみよう。

★展示コーナーは毎月テーマを変えていますので、見てね♥ 本選びの参考にしね♥

入り口 「誰かさんのおすすめ本」生徒手作り本のPOPつきです。

ガラスケース 「夢を描こう」をテーマに夢に向かってる人の本を集めてあります。

館内 本屋大賞の候補作10作を展示。手に取ってみてね。貸出もOKです。ちなみに大賞は『同志少女よ、敵を撃て』でした。



★キャリアコーナー 充実中！ いろんな仕事の本があります。参考にしね！



★借りる方法

本と利用者カードをカウンターの人へ渡して、ピッピッとしてもらったらOK！

借りられる冊数は**無制限** 貸出期間は**2週間**

*カウンターやとなりの図書準備室に誰もいない時は

貸出券にクラスと名前とバーコード番号を書いて缶の中へ入れる。返却期限日のスタンプを押してね！

*もう少し読みたいときは次の予約がない場合は、継続

貸出OK。
本と利用者カードを持ってきて、手続きをしよう。

★返す方法

カウンターの人に手渡す か カウンターや昇降口の返却BOXへ入れてね！

●返却期限は守ろうね！

春休み前に借りた本は早く返しませう。

★Google classroomの「三高図書館」に

参加するとネットで蔵書検索と予約とリクエストができます。

「三高図書館」のクラスコード「q f c d b f y」を入力して、参加してください。

*今年度から図書館だよりも掲載します。

新着図書案内

ラベルの番号 書名 著者名 出版社本の内容を掲載 ☆はリクエスト本

【159 生き方】

159-ア まんがでわかる感情の整理ができる人は、うまくいく

有川真由美 文；Jam まんが PHP 研究所
自分の感情とうまく付き合うことができるようになれば、仕事も人間関係も好転する！怒りや不機嫌、寂しさ、悲しみなど、さまざまな感情の整理の方法をまんがを交えてわかりやすく紹介。

159-ア つながらない練習

安藤美冬 著 PHP 研究所
常識やネガティブな情報とつながりすぎていませんか？「SNS」「情報」「人」とのつながりを手放す方法と、「自分のハート」や「本当に大切なもの」とつながるための方法を伝える

159-カ 心の免疫力「先の見えない不安」に立ち向かう

加藤諦三 著 PHP 研究所
これからの、困難の多くなりそうな「コロナ時代」を生き抜くには、「どんなひどい状況下でも絶望せずに立ち直る能力」、レジリエンスが不可欠。レジリエンスのある人になるための生き方、考え方を紹介。

159-コ 整える習慣

小林弘幸 著 日経 BP
コロナ禍で心と体が大きなダメージを受けている今、大事なのは自律神経を整える毎日の積み重ね。「窮屈な服や靴を選ばない」「ゆっくり話す」「一日一枚写真を撮る」など、自分を取り戻す108の行動術を紹介。

159-ユ マンガでわかる！気分よく・スイスイ・いい方向へ自分を動かす技術

ゆうきゆう著 Jam マンガ 三笠書房
人生を思い通りに動かし、充実した日々を送るために、自制力を鍛えて自分をコントロールしよう。やっかいな自分の感情と

の付き合い方から、悪癖を捨てるヒントまで、「自分を上手に動かす方法」を、マンガとともに紹介。

【世界史】

209-タ 図説第二次世界大戦

太平洋戦争研究会 著 河出書房新社
51カ国が参戦し、6年にわたって世界各地で戦われた第二次世界大戦とは何だったのか。ナチス・ドイツは何をめざしたのか。日本は何故ヒトラーと組んだのか。世界を変えた総力戦の全貌を豊富な写真で紹介。

234-サ 図説チェコとスロヴァキアの歴史

薩摩秀登 著 河出書房新社
ヨーロッパの内奥部に位置するチェコとスロヴァキア。世界史の奔流の中で、絶えず変化し続けてきた2つの国の主要な史実をはじめ、都市や農村、マイノリティなど幅広い視野のもとに歴史を描出する。多数の図版も掲載。

238-シ 図説ソ連の歴史

下斗米伸夫 著 河出書房新社
ソ連とは、共産党とは何だったのか。超大国は、なぜ崩壊したのか。革命、粛清、大祖国戦争、冷戦、クーデター…。74年にわたる激動の歴史を、多くの図版とともに辿る。

242-ニ 図説ツタンカーメン王

仁田三夫、村治笙子 著 河出書房新社
古代エジプト遺跡の中で奇跡的に盗掘をまぬがれた王墓。黄金のマスク、木製金張りの玉座、金箔の厨子、143点もの装身具…。謎めいた若きファラオ・ツタンカーメンの遺品から、約3000年前の王国を読み解く。

開館時間 8:30~17:30

教室側の窓に開の看板が出ている間はいつでもどうぞ！

【**地理**】290-**ヤ** **世界でいちばん観られている旅** NAS DAILY
ヌサイア・“NAS”・ヤシン, ブルース・クルーガー 著 太郎次郎エディタス
フェイスブックで1 2 0 0万人を釘づけにした、疾走する1 分間旅動画「NAS DAILY」。1 0 0 0日間・6 4か国を駆け抜けた、パレスチナ系イスラエル人映像クリエイターによる旅の記録。

302-**キ** **知って話そうニュースの言葉5分でわかる重要ワード**
キッズトリア倶楽部 編
トリバタケハルノブ 絵 えほんの社
ニュースに出てくる言葉を「社会」「政治」「経済」「科学」「文化・スポーツ」の5つのジャンルに分け、イラストとともに見聞き2ページでやさしく解説。家族や友達とそのニュースを話題に話せるようになるポイントも掲載。

【33 経済】

330-**イ** **20歳の自分に教えたいお金のきほん**
池上彰,「池上彰のニュースそうだったのか!!」スタッフ 著 SB クリエイティブ
株式会社とはどういうものか。円高・円安とは何か。消費税は何のためにあるのか…。経済、投資、税金、お金のきほんをやさしく解説。

331-**ネ** **16歳からの経済学**
根井雅弘 著 人文書院
高校生には難しいかもしれない、それでもぜひ知って欲しい経済学の基本。「アダム・スミスは自由放任を唱えた」などの俗説を排し、偉大な経済学者たちの正確な思想を伝え、その現代的応用までを論じる経済思想入門。

【36 社会】

361-**ア** **アイスブレイクベスト50**
リラックスと集中を一瞬でつくる
青木将幸 著 ほんの森出版
アイスブレイクは、「緊張をほぐして、その場にふさわしい雰囲気をつくる」ために行うもの。じゃんけんゲーム、かぶりものトーク、トロプス的椅子取りゲームなど、5 0のアイスブレイクを紹介。

361-**イ** **繊細な人鈍感な人 無神経なひと言に振り回されない 40の考え方**
五百田達成 著 PHP 研究所
仕事やプライベートの場面で「鈍感な人が言いがち＝繊細な人が振り回されがちなひと言」を、4 0のシチュエーションに分けて紹介。無神経なひと言を発する理由を解説し、身を守るための受け止め方、態度、行動を紹介。

361-**イ** **アイスブレイク入門 こころをほぐす出会いのレッスン**
今村光章 著 解放出版社
見知らぬ人どうしの和やかな出会いを演出する技術「アイスブレイク」をイラストを使いわかりやすく紹介する。合コンやパーティ、教育活動・市民活動の場など出会いが生まれるあらゆる場面で役立つレッスン集。

【**性の問題**】367-**コ** **ALLYになりたい わたしが出会ったLGBTQ+の人たち**
小島あゆみ 著 かもがわ出版
「誰もが生きやすい社会」を目指すことは「個人として尊重される社会」を目指すこと。米国と日本で出会った性的マイノリティたちのリアルな声を紹介する。性的マイノリティの味方、同盟者、支援者＝ALLYになるための一冊。

368-**カ** **「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ**

河出書房新社 編 河出書房新社
「死にたい」「消えたい」「もう生きていたくない」…。そんなふうに思う人に向けて、作家や漫画家、医師や学者、Y o u T u b e rや俳優などが、それぞれの思いを記す。心が楽になるヒントが詰まったメッセージ集。

【369 被災地支援】

369-**ム** **10年後の福島からあなたへ**
武藤類子 著 大月書店

自然とともに生きる生活の豊かさと、それを奪われた悲しみ、分断されていく故郷への思い。福島第一原発事故の責任を問う運動の先頭に立ってきた著者が、1 0年にわたり綴った福島の実像。

369-**ヤ** **被災地に寄り添う災害ボランティアセンター運営**
災害ボランティア活動ブックレット編集委員会 編 全国社会福祉協議会

【**大学**】376-**イ** **大学の学科図鑑**
石渡嶺司 著 ; こきりみき, むらいっち
イラスト SB クリエイティブ
伝統ある定番の学科から新進気鋭の学科まで、1 5 8学科を収録した大学の学科図鑑。概要や就職事情をはじめ、学費、男女比、学科で取得可能な資格・検定などを紹介。

【**生物**】460-**イ** **身近な生命科学 遺伝、がん、健康長寿**
石見幸男 著 銀河書籍
生命科学の進展を把握し、それを活かして生活することが、健康に長く生きるために役立つ。生命科学のうち、生活に直結す

る分野の知識を、多くの図とともに平易に解説。

【49 医学】
493-**オ** **10代のためのもしかして摂食障害?と思った時に読む本「やせたい気持ち」から離れられない**
おちゃずけ 著 合同出版
摂食障害は予防と早期の発見がとても大切。子どもの摂食障害のさまざまなケースや知っておきたい知識をわかりやすく紹介する。見守る大人たちへのアドバイスも充実。

498-**サ** **イラスト&図解知識ゼロでも楽しく読める!たんぱく質のしくみ**
佐々木一 監修 西東社
健康・筋トレ・ダイエットに役立つ! たんぱく質のはたらきから、よりよい摂取方法、摂取不足が引き起こす諸問題までを、イラストや図表を交えて解説。Q&A、食材別たんぱく質量リストも掲載。

498-**ワ** **コロナ生活、ワクチンと感染予防で最も大切なこと**
渡辺雄二 著 青志社
変異ウイルスとどう向き合えばいいのか。ワクチンとはどんなもので、それは安全なのか。新型コロナとワクチンの疑問に答える。感染を防ぐ重要ポイント、不要な予防製品、著者が行なっている感染予防術などについても解説。

【**環境問題**】519-**ス** **MINAMATA W.ユージン・スミス, アイリーン・美緒子・スミス 著 ; 中尾ハジメ 訳 クレヴィス**
2 0世紀を代表する写真界の巨匠が、日本の四大公害事件の一つである水俣病を、当時の妻アイリーンとともに命を懸けて取材。世界に公害の恐怖を知らしめた写真集の新版。書き下ろしエッセイ、歴史解説等の最新資料も収録。

【**建築**】523-**ヤ** **図説英国の住宅 住まいに見るイギリス人のライフスタイル**
山田佳世子, Cha Tea 紅茶教室 著 河出書房新社
英国の各地の家の外観の特徴、建築様式、建材の特徴、各種住宅スタイル、間取り、家のリノベーションへの想い…。英国住宅の魅力をその基礎知識とともに紹介する。英国の間取り事例集を増補。

【**料理**】596-**イ** **ポリ袋でつくるたかこさんのあたらしい焼き菓子 材料を混ぜて焼くだけのかんたん・おなか満足レシピ**
稲田多佳子 著 誠文堂新光社
材料をポリ袋で混ぜて焼くだけ! 特別な道具も必要なく、後片付けもらくちん!

フルーツたっぷりのお菓子やマドレーヌ、チョコレートケーキといった正統派のお菓子、タルトやパイといった憧れのお菓子のレシピを紹介。

596-**イ** **ポリ袋でつくるたかこさんのタルト・パイ・フロランタン がんばらなくても大丈夫!基本レシピとバリエーション 47**
稲田多佳子 著 誠文堂新光社
季節の果物をふんだんに使ったタルト、サクサクの包みパイ、上品な味わいの生フロランタン…。ポリ袋を使って、時間も手間も道具も洗い物も、とことん節約したレシピを紹介。

596-**コ** **サラダのアイデア帖 驚くほどシンプルでおいしくなる**
小竹貴子 著 PHP エディターズ・グループ
料理が得意になる第一歩は「サラダ」です。単色コーデで簡単おいしいサラダ、おかずにもなる魚介のごちそうサラダ、一年中食べたいホットサラダ…。おしゃれでおいしいサラダ6 2品のレシピを紹介。

673-**ク** **「食」のプロフェッショナルを目指すフードコーディネーターの仕事**
久保木薫 編著 中央経済社
料理研究家、フードスタイリスト、店舗経営者、料理教室講師など、さまざまな分野の第一線で活躍中のフードコーディネーターの体験談を紹介。さらに、どんな人が向いているのか、どんな勉強が必要かなどを簡潔にまとめる。

【**映画**】778-**カ** **『シン・エヴァンゲリオン』を読み解く**
河出書房新社編集部 編 ; 五十嵐太郎
[ほか] [著] 河出書房新社
模型、特撮、建築、フェミニズム、音楽、精神分析、死…。「エヴァ」の「終わり」と徹底的に向き合うために、映画「シン・エヴァンゲリオン劇場版」を1 4の視点で論じ尽くす。

【**マジック**】779-**ヒ** **簡単なのに人を惹き付けるマジック ストーリーとイラスト解説でよくわかる**
ひるむ 著 KADOKAWA
マジックを披露すると、自分に自信がつき、コミュニケーション能力が上がり、モテるようになる。日常で使えて盛り上がる厳選1 2マジックを、ストーリー形式で伝授する。モテ期プロデューサー荒野との対談も収録。

【78スポーツ】
780-**タ** **オリンピック選手直伝!競技で結果を出す食事術**
高山樹里 著 産業編集センター

オリンピック3大会出場の著者が、自身の経験と様々な競技のオリンピックの証言をまとめ、最強の食事術を紹介。瞬発力アップ、疲労回復など目的別のレシピ。

781-**モ** **みんなのPA系ゲーム 243**
諸澄敏之 編著・イラスト 杏林書院
プロジェクト・アドベンチャー（PA）は約1 0年前に日本に紹介された、人と競争するものがほとんどないゲーム。出会いのゲーム、知り合うゲームなど、2 4 3のゲームを紹介。

783-**サ** **バレーボールのフィジカルトレーニング 競技力が上がる体づくり**
佐藤裕務 著 ベースボールマガジン社
大会で結果を出し続ける早稲田大バレーボール部。そのストレングスコーチが科学的な研究結果をもとに、傷害予防やパフォーマンス向上のためのトレーニングメニューを紹介。

【**ゲーム**】796-**ア** **チェスやさしい実戦集**
有田謙二 著 河出書房新社
世界のチェスの強豪たちの実戦譜を2 6局集録。初手から1 手1 手解説し、勝ち方負け方を教える。

【**日本語**】816-**タ** **ショートショートでひらめく文章教室**
田丸雅智 著 河出書房新社
文章を書く、物語を作るって、こんなにも楽しい! 理系出身のショートショートの旗手が、論理力も身に付く発想法と、アイデアを形にする書き方を伝える。新作ショートショートも多数掲載

【**アイヌ語**】829-**ナ** **ニューエクスプレス+アイヌ語**
中川裕 著 白水社
CDを聴きながらアイヌ語の文字・発音・会話・慣用表現・単語を学ぶ入門書。「練習問題」や、「単語力アップ」「表現力アップ」のコーナーも充実。巻末には単語リストも掲載。

【**英語**】837-**ア** **英文学教授が教えたがる名作の英語**
阿部公彦 著 文芸春秋
本物の英語に触れよう! 「ロビンソン・クルーソー」「ガリヴァー旅行記」「高慢と偏見」「黒猫」などの名作から抜粋した原文、訳文、語彙や文法の基礎的な解説、読みどころの説明を収録する。

【913 日本の小説】
913-**ナ** **万葉と沙羅**
中江有里 著 文芸春秋
中学で登校拒否になり、通信制高校に入

学した沙羅は、幼馴染の万葉に再会。本好きの彼に刺激され、新しい本に出会っていく…。実際の本をあげながら描く瑞々しい連作短編集。

913-**ヒ** **スガリさんの感想文は絶え間ない嵐の中『銀河鉄道の夜』編**
平田駒 著 河出書房新社
夏休み、突如届いた爆破予告。お祭りで華やぐ名古屋の街に危機が迫る。スガリさんは宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」などの感想文をヒントに爆弾解除に挑むのだが…。はたして名古屋の街を守ることができるのか?

913-**フ** **山亭ミアキス**
古内一絵 著 KADOKAWA
心に悩みを抱える人が迷い込む、森の中の不思議な宿「山亭ミアキス」。しかし、泊まると間違いなく酷い目に遭わされる。人をたぶらかす、謎めいたオーナーたちの正体と目的とは?

913-**フ** **怪談まみれ**
深津さくら 著 二見書房
気味の悪い不条理、強力な呪い、温かい感触、障る場所。日常の景色に漂うかすかな怪?。“怪談と結婚した女”と呼ばれる怪談師が蒐集した実話怪談集。「海の道」「フィギュア」「カレーと兵隊」「すきま」など全4 3話を収録。

913-**ヤ** **ミラーワールド**
椰月美智子 著 KADOKAWA
同じ中学校に通う子を持つ3人の主夫たち。女尊男卑社会を理不尽に感じながら、妻子を支えようと毎日奮闘していた。そんななか、ある生徒が塾帰りの夜道で何者かに襲われ…。男女反転物語

【**日本のエッセイ**】
914-**サ** **今日でなくてもいい 佐野洋子エッセイコレクション**
佐野洋子 著 河出書房新社
いまもなお心に響く、佐野洋子のパワフルな死生観。幼少期の家族の死から、自身が余命宣告を受けたのちに書いたものまで、「生・老・死」をテーマにしたエッセイ3 5篇を収録。

914-**セ** **今を生きるあなたへ**
瀬戸内寂聴, 瀬尾まなほ 著 SB クリエイティブ
「この世に変わらないものなどない。苦しみや悲しみもいつかは変化する」「あの世」があるかどうかわからないが、あると思ったほうが楽しい」…。世を去る3カ月前に瀬戸内寂聴が語った、人生の真理。