

YA…Young Adult【ヤングアダルト】の略で、
12才～19才くらいの人たちをさす言葉

YAだより

Vol.37

令和8（2026）年10月発行
船橋市東図書館



特集

「ほっとする本」
「食べ物が出てくる本」
「本が出てくる本」

ここで紹介した本は、東図書館に所蔵があります。
貸出中のものは予約もできるので、ぜひ手に取ってみてね。

特集 「ほっとする本」



自分を好きなきみが好き

あやせりんて/著

河出書房新社

159.7/7



「ボーイッシュ女子」としてSNSで自身の考え方を発信するあやせさんが、よくある質問や自身の経験、ファンから寄せられた悩みについて語ります。自分なりの「好き」「しっくり来る」を見つけるヒントがたくさん詰まっていますよ。あやせさん流ヘアスタイルやメイクのページも必見です♪

10代のためのココロとカラダの整え方

自分でできる&ラクになる自律神経コントロール

吉田誠司/監修

メイツ出版

498.3/3



疲れ、たまっていますか？

この本には、気軽に取り組めるストレッチや睡眠のとり方など、自分でできるセルフケアの方法と知識が50個も載っています。

また、思春期に多い病気である「起立性調節障害」についても解説しています。是非読んでみてください☆

特集 「ほっとする本」



ほんとうのリーダーのみつめかた（単行本）

梨木香歩/著

岩波書店

914.6/ナシ



たくさんの情報が飛び交う毎日。「これって本当？それとも…」と迷ったり、周りの人や強い人の声に流されて、自分の気持ちがわからなくなることはありませんか。同調圧力に負けることなく、自分の中の「ほんとうのリーダー」を見つけるためには…。ページ数が少ないので、読書初心者の方にもオススメです！

かみはこんなに くちやくちゃだけど

ヨシタケシンスケ/著

白泉社

726.6/3



とっても短い絵本です。赤ちゃんからおじいさんまで色々なキャラクターが出てきて、取るに足らない、でもステキな考え事を次々に打ち明けてくれます。読みながら、思わず「よかったね～」 「そうだよね～」と声をかけたくなっちゃうかも…。何もしたくない日にオススメの一冊です。

特集 「食べ物が出てくる本」



キッチン（新潮文庫）

吉本ばなな/著

新潮社

F/ヨシ



たった一人の家族である祖母を亡くし、ぼんやり過ごしていたみかげ。葬儀で出会った青年・雄一と、その母親と同居することになり…という世界的ベストセラーです。個人的な印象ですが、ばななさんの本の主人公はどの人もゆっくり歩いているような気がして、読んでいるとほっとします。同じくばななさんの書いた『どんぐり姉妹』もオススメです。

世界一くさい食べもの—なぜ食べられないような食べものがあるのか？

小泉武夫/著

筑摩書房

383.8/コ



「シュール・ストレミング」って聞いたことありますか？ニシンを発酵させた缶詰で、世界一と言っているほどくさ〜いそうです。そんな強烈な食べ物はなぜ生まれたのか！？腐るのと発酵との違いはなんなのか！？他にも「魚類」「調味料」「大豆製品」など、ジャンル別のくさい食べ物が、この一冊に大集合！

特集 「食べ物が出てくる本」



スウィートホーム わたしのおうち

花里真希/著 片山若子/装画

講談社

F/ハ+



この物語には、とにかくたくさんの「家事ワード」が出てきます。ゴミ出し、洗濯、定期預金、水切りかご、製氷皿、冷蔵庫の残り物など。家事の面倒くささ、家族とのうまくいかなさ、そして友情が組み合わさった物語です。読み進めながら「外食のいいところって、何より洗い物をしなくていいところだよなあ…」と思いました。

チキン半々 大根多めで

キムソヨン/著 下橋美和/訳

影書房

929.1/キ



国連湯（ユーエヌタン）、もちラーメン、トッポッキなど、韓国ならではの料理が登場する短編集です。朝鮮戦争や金融危機などの時代に人々を支えた食べ物にまつわる話が5つ載っています。韓国の歴史や文化、地理にちょっとだけ詳しくなれるかも。韓国、いつか行ってみたいです。

特集 「本が出てくる本」



麦本三步の好きなもの 第一集（幻冬舎文庫）

住野よる/著

幻冬舎

F/スミ



図書館で働く三步には、好きなものがいっぱいあります。歩くこと、生クリーム、年上の人、魔法の宅急便…などなど。たとえ先輩に叱られたり落ち込んだ日も、大好きなおやつを食べれば元通り。そんな三步の何でもない日常をのぞいてみませんか。休み時間や移動中にもサクッと読めちゃう、心ほぐれる短編集♪

晴れた日は図書館へいこう[1]（ポプラ文庫ピュアフル）

緑川聖司/著

ポプラ社

F/ミト



しおりは、本が大好きな小学5年生。いとこの美弥子さんが司書をしている雲峰市立図書館では、毎日不思議な事件が起きていて…。専門用語や利用上のマナーなど、図書館にちょっと詳しくなれるかも？な、お仕事系ミステリー小説です。『税金で買った本』が好きな方にもオススメ！

★★★★★★★★★★★★★★★★

名探偵と学ぶミステリ

推理小説アンソロジー

ガイド
杉江松恋

青嶋吾吾
阿部川辰海
楠谷佑
辻縣登紀
辻真先
福田和代
水谷大海

早稲田大学

7

担当より

雨続きで徒歩や電車での移動が多くなっていたのですが、久々に自転車に乗ったらとても楽しかったYA担当です。

最近、上野～秋葉原～神保町～九段下を散歩しました。突然ですが、その際のコースを紹介します ♪ ♪ ♪

上野：アメ横の輸入食品屋さんを物色

「グヤバノ」など、日本では珍しいフルーツの缶ジュースが売っていて楽しいです。

秋葉原：中古屋さん、書店、同人誌屋さんを物色

個人的に一番テンションが上がります。

神保町：古本屋さんを一軒ずつ物色

古書店のほかにもカレーが有名で「ボンディ」など人気店は常に混んでいます…が、空いているお店もおいしいです。

九段下：ゴール。せっかくなので日本武道館を見学

駅近くの「昭和館」という施設で、昭和の暮らしや戦争に関する資料をたくさん見ることができます。

皆さんもLet's散歩！ではまた次号で(o^v^o)ノ



YAだよりVol.37 令和8（2026）年10月発行
船橋市東図書館 YA担当 ☎047（463）3611

X



HP



Facebook

