

Library Information 図書館だより

★本と人・人と人の出会いの場★



第139号 2025/10・11月号

大和郡山市立図書館

大和郡山市北郡山町211-3

TEL: 0743-55-6600

<https://www.city.yamatokoriyama.lg.jp/sos>

[hiki/toshokan/shisetsu/1/3086.html](https://www.city.yamatokoriyama.lg.jp/sos/hiki/toshokan/shisetsu/1/3086.html)

超人BIG4

毎年ですが、スポーツの秋が今年は急遽やってきました。

これまでめちゃめちゃ暑かったのに、「朝夕涼しいなあ」から油断してるとちょっと半袖・半ズボンでは寒い日も。

以前、スポーツジムのサウナのことを書きましたが、今回は本来のジムでの話。

大体図書館の休館日、毎週火曜日に行っていますが、平日の午前中のため、概ね固定したメンバーで基本自分も含めて年配です。たまに若い人がいるとつい目で追ってしまい、近くでマシンをしていると張り合おうとして、無理な荷重で肩や腰をいわず状態に。

そんな中、このジムには、TVで見た陸上競技の超人より年齢高めですが、すごい！超人たちがいます。

まず、床に拳を打ち続ける岩石のような男性。見た目で判断してはいけませんが、どう見ても自分よりはるかに年上。それでも腹筋を鍛えるためお腹に重たいボールを落として、ボーリングの球のような重りを何度も両手で持ち上げたり、とにかくすごい。そして、床を打ちつける。しまいには床に穴が開き、地面を打ち抜いて「ブラジルのみなさんこんにちは。」状態になるのでは？と思うほど。

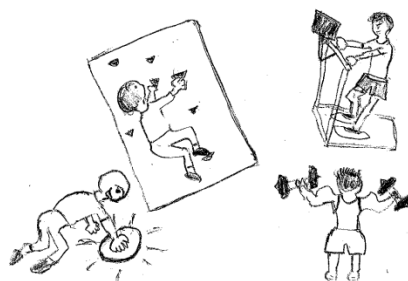
二人目は、小柄な女性。軽快にランニングマシーンで快走していたかと思えば、壁の突起をつかみ、ボルタリング。極めつけは、四角い枠に張られたゴムのベルトの上でぴょんぴょん跳ねる動き。まるでスパイダーマン。

こちらの筋肉隆々の方は、尋常じゃない重さのバーベルやダンベルを使い、ただ持ち上げるだけではなく、膝をまげ腰を落としてまた立ち上がる動作の連続。持ち上げるたびに館内に「シャーッ」と叫び声が響き渡ります。まさに筋肉マン！ちょっと例えが古い。

さらに、正面にTVがついているのに、見向きもせずひたすらステップマシン（通販で売っているマシンの大型版）で足踏みを続ける男性。かれこれ2時間ぐらいいは踏み続けてる。仮にこれを階段上りに置き換えるとあべのハルカス屋上まで登り、そして地下食品売り場まで下りてくるかも。せっかくなので、ポアールでプチシューでも買ってきて。

さて、こんな方々を横目で見ながら、自分は肅々とできるだけ翌日に負担が残らない運動をし、サウナでちょっとリフレッシュ！

でも屋内で運動するならば、季節に関わりなく、スポーツジムに行かなくてもおうちでできることもたくさんあります。雑誌「ターザン」を見るもよし、自分で体を整える整体の本やヨガやピラティス、ストレッチ、筋トレ。健康のための運動ならば24番の棚へ、運動能力をもっと高めたいなら35番の棚へ。急がないと今年の秋は早く終わるかも。



図書館の「と」

図書館の「と」は図書館のことについてゆるく紹介していくコーナーです。

図書館展示あれこれ

☆奈良県立国際高等学校の4期生の方が、絵本を作成しました。

「きらとまるのせかい」



編集後記には、「『見た目』だけでだれかを判断してしまう私たちの社会に、小さな問いを投げかけたい
という思いから生まれました。」とあります。

小さな絵本ですが、この本をつくった生徒の方の大きな思いが詰まっています。

本は2階カウンターの近くにあります。1冊しかないので、貸出ができませんが、ぜひ手に取っていただき、
感想をお寄せください。感想をいただいた方には、生徒自作しおいをプレゼント。(数に限りがあります。)

☆10月の展示から

10月の2階児童読みもの展示は、村上しいこさんの日曜日シリーズ30巻完結記念！「村上しいこさんの本集
めました！」と「おやすみの日なににする？」の2本立てです。



1階 YA(ヤングアダルト)コーナーでは、「本の本」と「瀬尾まいこさんの本集めました」



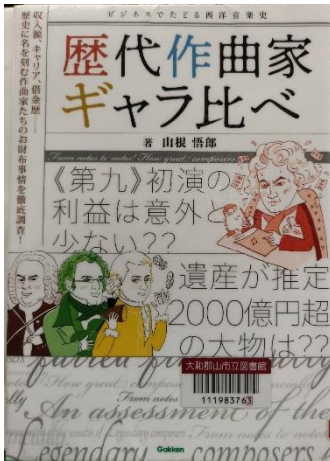
瀬尾まいこさんから図書館へいただいた、サインも展示しているのでぜひご覧ください！

他にも、市内の小・中学生が、お友達に勧めたい本として選んだ「こども推し本リスト」から集めた本も展示して
います。どんどん、図書館へきて、いっぱい楽しい本を見つけてください。

かくれた1冊♪ 司書のごひいき本

『ビジネスでたどる西洋音楽史 歴代作曲家ギャラ比べ』(分類 762)

学研プラス 山根悟郎/著



バッハ、モーツァルト、ベートーヴェン…。歴史上の偉大な作曲家41名のお財布事情がどうなっていたのかを、経済面から探った音楽史。

大作曲家といえども生活をしていくにはお金が必要。そのお金を得るために、作曲以外に冠婚葬祭での演奏、個人レッスン、作品を売り込みに奔走する、自作のコンサートを主宰するなど、苦労をしながら様々な手段を駆使し、稼いでいきます。

その結果、成功し億万長者になった作曲家から、家計は火の車でやっとの生活、借金まみれで逃げ回りながら生きた作曲家など、多種多様なギャラ事情を、現代日本円に換算して紹介していきます。

(司書 H)

『蹴日本紀行 47都道府県フットボールのある風景』(分類 783.4)

エクスナレッジ 宇都宮徹彦/著

みなさん、サッカー観てますか？来年W杯ですね。タレント揃いの日本代表や、年に数百億も稼ぐ海外スター選手…もいいですが、日本の国内リーグも負けていません。この本では、国内外のフットボール文化を取材してきた著者が、47都道府県で活動するサッカークラブを、地域の歴史・文化、ご当地グルメなどとともに紹介しています。

最近のJリーグでは岡山や長崎が躍進し、県の誇りとして盛り上がっています。十数年までプロクラブがなく、サッカー不毛の地と呼ばれていました。我らが奈良県も同様に、3年前に奈良クラブがJ3に昇格し、ようやくJリーグの仲間入りをしました(奈良県はp150-153に記載)。

サッカーに限りませんが、地元で推しのチームが出来ると楽しいです。W杯で興味を持った人は、この本を読んで国内サッカーにも目を向けてはいかがでしょうか？

(職員 T)



10月～11月の催し案内

だっこでおはなし会

(対象) 0歳から3歳くらいのお子さんとその保護者

10/9(木)・10/19(日)

11/13(木)・11/30(日)

◆午前10時30分～ 集会展示室

赤ちゃんと絵本やわらべうたを楽しみましょう！

えほんひろば (対象) どなたでも

10/11(土) ◆午後2時～

10/25(土) ◆午前11時～

11/8(土) ◆午後2時～

11/22(土) ◆午前11時～

おはなしのへや

おはなしの杜

(対象) 4歳～小学生

10/5(日)

11/2(日)

◆午前11時～ 集会展示室

ろうそくのあかりでおはなしを語ります。

かみしばい劇場

(対象) どなたでも

10/4(土)・10/26(日)

11/1(土)・11/23(日)

◆午後2時～ 集会展示室

おとなのための小さな朗読会

(対象) どなたでも

10/18(土)

◆午後2時～ 集会展示室

本とあ・そ・ぼ

(対象) 4才から小学生 先着15名

11/3(月・祝)

◆午前11時～ 集会展示室

絵本のよみきかせのあとクイズにチャレンジ！

ビブリオバトル

(対象) どなたでも

10/12(日) テーマ『月』

11/9(日) テーマ 未定 ※お楽しみに！

◆午後2時～ 集会展示室

おすすめの本を、参加者それぞれが5分で紹介。

その日のチャンプ本を決めます。



カレンダー

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30						

土曜日 9:30～21:00 / 土曜日以外 9:30～19:00

 は休館日です。

大和郡山市電子図書館もご利用ください