

# どくしょ まらそん 読書マラソン 2026

ほん よ たの はっけん  
本を読む楽しさの発見

み だいす ほん  
見つけよう 大好きな本

かん ほん せかい  
感じよう 本の世界

つづ どくしょ  
続けよう 読書

やしな ゆた ところ  
養おう 豊かな心

この冊子は、みなさんがたくさんの良い本と出会い、継続した読書活動が身に付くことを願って、北杜市子ども読書活動推進計画「ほくと子ども読書の杜プラン」の一環として配布しています。ここで紹介している本をたくさん読んで、たくましく、しなやかな心を育てていきましょう。

★このリストに載っている本は図書館で借りることができます★

ほく と し と しょ かん  
北 杜 市 図 書 館  
ほく と し が っ こ う と しょ かん  
北 杜 市 学 校 図 書 館

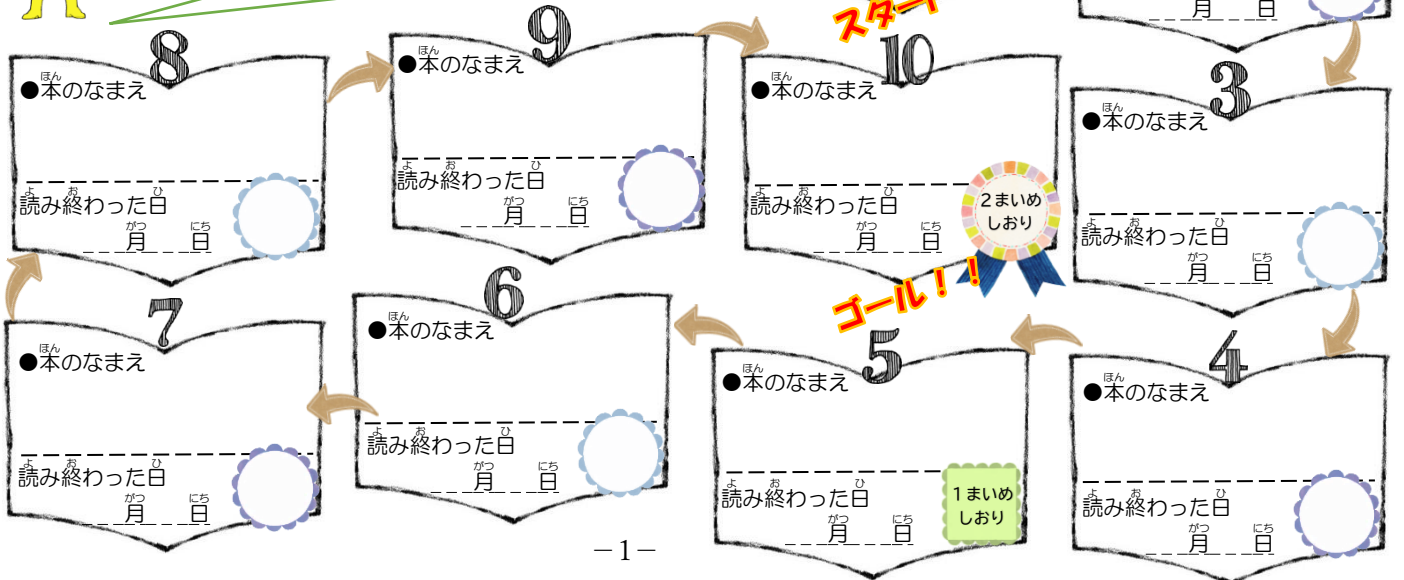
「読書マラソン」とは、「生涯にわたって本を読み続けよう」という意味。みなさんの長い人生の中で、「読書マラソン」はまだ始まったばかり。一生を42.195kmの長いマラソンに例えると、人生100年としてみなさんは、小学1年生で2.5km、6年生で5km、中学3年生で7.5kmをちょっと過ぎたあたりかな。マラソンで言えばまだまだ始まったばかりということ。この時期は、体を温めて自分のリズムを作る大事なとき。いまのうちにしっかり心を温めておけば、おじいちゃんやおばあちゃんになるまで、ずっと本と仲良しでいられる、心の根っこ作りや生活のリズム作りが出来るのです。

「たくさんの本と出会い、それらの本からいろいろな思いや考え、知識を吸収して大人になってもずっと本を大好きでいられる力を心にいっぱいためてほしい」そんな願いをこめて、北杜市の学校図書館司書と公共図書館司書が、2024年7月～2025年9月に出た本の中から、小・中学生のみなさんにおすすめの本を選びました。今年もたくさん読んでね。

どくしょまらそん すとあんぶらりー  
★読書マラソン スタンプラリー★

4月23日の「子ども読書の白」が読書マラソンのスタート！自分のペースで読みすすめよう！！

1から順にスタートして、10がゴール。  
読書マラソン2026のコースだよ。  
完走めざしてがんばってね！！  
5さつ読むと1まい、10さつ読むともう1まい、しおりがもらえるよ。



# 小学校低学年向き



## ひこうきがしゅっぱつします

岡田 光司/写真 岡田 康子/文  
文研出版

くうこうでは、ひこうきのあんぜんのため、いろいろな人がすばやくせいかくにはたらいっている。ひこうきのとうちやくから次のしゅっぱつまでの、55分間のようすをのぞいてみよう！



## りょこう

麻生 知子/作 福音館書店

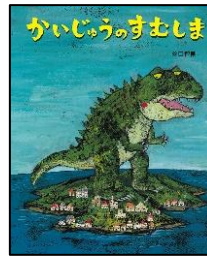
こうたくんとおじいちゃんの、初めてののおんせん旅行。えきべんを食べたり、ろてんぶろに入ったり、たつきゅうをしたり、とっても楽しそう。「行ってみたい!!」と、思わずさけんじゃうかも。



## ほんやくすると

斉藤 倫/文 うきまる/文  
くの まり/絵 ブロンズ新社

「きみにおしえよう しっぽをふるのはね、ほんやくすると…」一緒に大きくなった犬とぼく。言葉は通じなくても、心はわかりあえる。大人も子どももやさしくなれる絵本。



## かいじゅうのすむしま

谷口 智則/作 アリス館

島にくらす人たちは、大雨や日照りになると、この島にすむかいじゅうのしわざだと思っていた。だけど、本当はかいじゅうが島を守ってくれていたのだ。



## くだもののはな なんのはな?

宮崎 祥子/構成・文 網野 文絵/写真  
岩崎書店

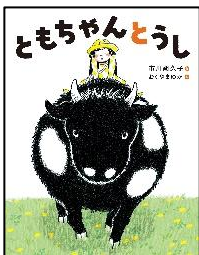
これはかんむり? こっちはとけい? くだもののはなになってふしぎな形だね。小さい実がついているはなもあるよ。くだもののはななんのはな? ページをめくってあててみよう!



## 色がきこえるおんなのこ

マリー・ハリス/文 日高 杏子/訳  
ヴァネッサ・プラントリーニニュートン/絵  
玉川大学出版部

シリアンは音をきくとその色がみえる女の子。たとえば先生の声はかえるみたいなみどり色。それって共感覚っていうんだって。シリアンといっしょに、ゆたかなせかいをあじわおう。



## ともちゃんとうし

市川 朔久子/作 おくやま ゆか/絵  
岩崎書店

あさ、学校に行くともちゃんのまえに、おおきなうしがあらわれた! 「のっしり、ぎったこ。」ゆっくりはじまるドキドキのぼうけん。ともちゃん、学校までいけるかな?



## 山の学校 キツネのとしょいいん

葦原 かも/さく 高橋 和枝/え 講談社

ある日、としょかんにかし出しカードのバーコードを「ピッ」とやりたいと、キツネのリングがやってきた。やりたいのにはりゆうがあって…。山のふもとの小学校の心あたたまるお話。



## 本がきらい本がすき

マリアホ・イルストゥアホ/さく・え  
小川 紗良/やく アノニマ・スタジオ

本がきらいな女の子と、ふしぎなキツネが大ぼうけん! 図書館で出会った1さつの本が、女の子の世界をかえていく。最後にかかった「本のまほう」とは…?



## ちいさなかしこいオオカミ

ハイス・ファン・デア・ハメン/文  
ハネケ・シーメンスマ/絵  
野坂 悦子/訳 化学同人

本をたくさん読み、もっともっとかしこくなろうとするオオカミ。王様の病気を治すために、危険な旅をしながら、本当に大切なものに気づく物語。

# 小学校中学年向き



**巨石運搬！海をこえて大阪城へ**  
鎌田 歩/作 アリス館

大阪城の石垣にはとてつもなく大きな石が使われている。それは海の向こうの島から運ばれてきたんだ。昔の人は、機械なしで、どのように石を切り出し、運んだのだろう？そのひみつをこの本で確かめてみよう。



**先生！おかわり禁止ってへんじゃない？**

麻生 かつこ/作 イシヤマ アズサ/絵  
金の星社

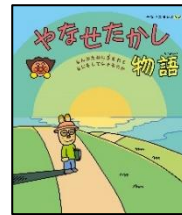
きまりが守れずいつも怒られてばかりの春斗。学校には「忘れ物をしたら、おかわり禁止」なんてへんなきまりがあって学級会で話し合うことに。きまりをなくすことはできるのかな？



**やくそく**

**ぼくらはぜったい戦争しない**  
那須 正幹/さく 武田 美穂/え  
ポプラ社

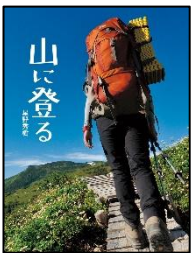
ばあちゃんはぼくのことを原爆でなくした「にいちゃん」とまちがえる。それは、ばあちゃんに、戦争のかなしい思い出があるから。ぼくらはぜったい戦争しない。やくそくする。



**やなせたかし物語**

なんのために生まれてなにをして生きるのか  
やなせスタジオ/作絵 フレーベル館

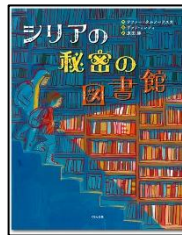
子どもから大人まで、多くの人に愛されている正義のヒーロー、アンパンマン。そのアンパンマンの作者、やなせたかしさんの人生をえがいた絵本。みんなに伝えたいメッセージがたっぷりつまっている。



**山に登る**

星野 秀樹/写真・文 アリス館

疲れるし、足が痛くなるのに何で山に登るのだろう？「その答えを見つけた！」小さいころから山に登ってきた写真家の星野さんが、美しい写真とともに、山の魅力を伝える写真絵本。



**シリアの秘密の図書館**

ワファー・タルノーフスカ/作  
ヴァリ・ミンツィ/絵 原田 勝/訳  
くもん出版

がれきから本をすくい出し、秘密の図書館を作った女の子、ヌール。長らく内戦で元気がなかったシリアの人々の心を、本で豊かにしたヌールと仲間の本当にあったお話。



**木から家ができるまで 和室はすごい**

モリナガ・ヨウ/作 道江 紳一/監修  
ほるぶ出版

木や草や土など、どれも自然のものをを使って作られている和室。山から木を切り出すところからはじまり、どのようにして和室ができあがっていくのかを、わかりやすく学べる絵本。



**牛革のランドセルができるまで**

手から手へ、皮から革へ。  
上吉川 祐一/写真・文 文一総合出版

学校へ背負って行くランドセルには、牛の命をつなぐ職人たちの技が詰まっている。「皮」が「革」へ変化する工程、牧場で注がれる愛情…。大切にしたいランドセルのはじまりの物語。



**じいちゃんの赤いスニーカー**

本田 有明/作 しらこ/絵 佼成出版社

小学校3年生の翔平は、公園で助けた目の見えないじいちゃんと友だちになった。心の目で見ていたじいちゃんからのアドバイスで、元気と勇気をもらえた。「赤いスニーカー」は友情のしるし!!



**うちのキチント星人**

佐藤 まどか/作 中田 いくみ/絵  
フレーベル館

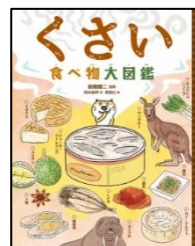
小学4年生の千歌は、ある日突然しんせきの「あっくん」と一緒に暮らすことに。ところがあっくんは、なんでもきちんとしたがるキチント星人!?お互いの個性を認め合うことの大切さを気づかせてくれる物語。

# 小学校高学年向き



**きさらぎさんちは今日もお天気**  
古都 こいと/作 酒井 以/絵 Gakken

9歳で母を亡くした小6の青葉は、鍼灸院を営む父と弟2人の男4人家族。血の繋がらない父や自分自身の容姿に葛藤しながら、弟たちとの騒がしい日常の中で家族の絆を再確認する物語。



**くさい食べ物大図鑑**

前橋 健二/監修 岡本 倫幸/画  
杉本 龍一郎/画 開発社/編  
金の星社

「うわっ、くさい！」と、思わず鼻をつまんじゃう、世界中のくさい食べ物が大集合！

世界一くさい缶詰やドリアンなど、63種類も登場する。おどろきのエピソードも紹介。



**しじんのゆうびんやさん**

斉藤 倫/作 牡丹 靖佳/画 偕成社

小さな街の小さな郵便局で働く2人。ガイトーは街の人のために心を込めて詩を作り、トリノスが大切に届ける。世界があたたくつながっていく、詩の魅力があふれる物語。

**10歳からのくわしくわかる「日本の文豪」**

名作を生んだ作家の素顔を解き明かす

文豪のひみつ研究室/著 メイツエブ-カレッジ



教科書にのっている作家たちの恋愛や仕事、人間関係の悩みなど創作のもとになったエピソードを紹介。文豪たちがより身近に感じられ、文学作品を読んでみたくなる一冊。



**まぼろしの動物ニホンオオカミ**

小学生、なぞのはくせいの正体を追うたけに ちほみ/文 川田 伸一郎/監修  
坂口 友佳子/イラスト Gakken

絶滅動物が好きな日菜子さんのふとした気づきが、やがて大発見に！？人と動物の関わりや研究の大切さ、そして“好き”を追求することの素晴らしさにあふれた実話。

**バブルが村にやってきた！**

絵本でわかる経済のおはなし

森永 卓郎/作 林 ユミ/絵  
講談社



ペンギンさんはいつも親切にしてくれる村の人たちにお礼がしたいと思い、1日なんでもお手伝いをするクーポン券を作るが…？バブル経済を分かりやすく学べる絵本。



**少年とクスノキ**

東野 圭吾/文 よしだ るみ/絵  
実業之日本社

大切な人達を失い、悲しむ少年。将来も不安で泣いていると、旅人から「未来を見せてくれる女神」に会うようにすすめられ、旅に出る。女神に会えた？未来は見えた？少年の不安は消えたのかな…。

**もしも君の町がガザだったら**

高橋 真樹/著 ポプラ社



かつて迫害を受けた人々が、今度は別の誰かを迫害する。ガザの戦争背景を一つずつ紐解き、苦しみを自分の事として考えさせられる一冊。

**自分らしく、あなたらしく**

きょうだい児からのメッセージ

高橋 うらら/著 さ・え・ら書房



難病の妹を持つ高校生の穂乃果さんは、仲間との出会いを通して自分の夢や生き方を見つけていく。自分らしく生きる大切さを教えてくれる。

**ふたりのソフィー**

77歳はなれた親友

ロイス・ローリー/著 島津 やよい/訳  
秀和システム



11歳のソフィーは、おとなりに住む88歳のソフィーと大の仲良し。いつも楽しくお茶をしながら語り合う。しかし年上のソフィーの記憶が少しあいまいに。親友の思い出を救うために、作戦を開始する！

# 中学生向き

## なんで人は青を作ったの？ 青色の歴史を探る旅

谷口 陽子・高橋 香里/著  
クレメンス・メッツラー/画 新泉社



青色はなぜ特別な色なのか。かつて金と等しい価値をもった青色を求め、人類は工夫を重ねてきた。その歴史を再現と実験でたどる知の旅へ同行して、青色に込められた思いを感じてみよう。

## この世は生きる価値がある

長谷川 まりる/作 ポプラ社



亡くなった少年の体に、さまよう魂が入り込む。記憶喪失の中学生のふりをして、人間生活を楽しむが、その時間には1年という限りがあった。魂は一体何者なのか？「生きる」とは？

## 僕には鳥の言葉がわかる

鈴木 俊貴/著 小学館



言葉は人間だけのものじゃない。シジュウカラにも単語や文法を操る「言語」がある。研究者の情熱とアイデアがユニークに語られる。世界の見え方が変わるかも…。

## 涙の箱

ハン・ガン/作 きむ ゐな/訳  
評論社



あなたの涙の結晶は何色だろう？ノーベル文学賞作家が美しい言葉で紡ぐ“純粋な涙”をめぐる物語。さまざまな涙の意味を、じっくり味わってほしい一冊。

## ぼくたちはChatGPTをどう使うか

14歳から考えるAI時代の学び

東大カルペ・ディエム/著  
西岡 吉誠/監修 三笠書房



今や生活に欠かせないAI技術、その中でもChatGPTの「いい使い方」と「ダメな使い方」を具体的に紹介する。これからの時代を生きていく中学生に読んでほしい一冊。

## やなやつ改造計画

吉野 万理子/著 あすなろ書房



生徒会長への立候補を決意した「やなやつ偏差値60」の光也は、リーダーになるために自身の性格改造計画を立てる。やなやつとは？いいやつとは？リーダーに相応しい人とは？

## 正しく疑う

新時代のメディアリテラシー

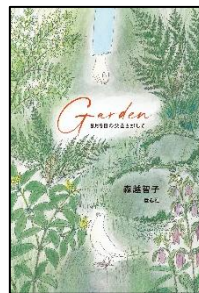
池上 彰/監修 Gakken



誰でも簡単に情報を発信できる時代。あふれる情報は本当に正しいのか。情報との向き合い方や発信の仕方をわかりやすく伝える一冊。

## Garden 8月9日の父をさがして

森越 智子/作 大野 八生/絵  
童心社



僕の名前には長崎で被爆した父がずっと隠してきた秘密がある。その秘密を解き明かす旅先で見えてきたのは、原爆被爆者たちの心に残された深い傷跡だった。

## 星の教室

高田 郁/著 角川春樹事務所刊



「学び」とは、誰にも奪われないものを自分の中に蓄えること。戦争、貧困、病気、いじめ、さまざまな理由で義務教育を終えられなかった人たちが「夜間中学」に集う。

## この銃弾を忘れない

マイテ・カランサ/作 宇野 和美/訳  
徳間書店



1938年スペイン内戦下。遠くの収容所にいるという、行方不明だった父親に会うため、愛犬と旅に出るミゲル13歳。危険な旅でミゲルが出会うものは…。実話を元にした小説。

## 中学生向き



### 願わくば海の底で

額賀 濤/著 東京創元社

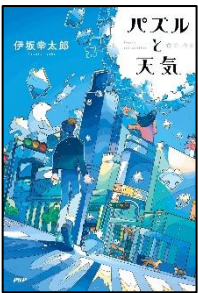
相手に不快な思いを抱かせる悪癖をもつ菅原。でも飄々としてどこか憎めない彼はたくさんの人に囲まれていた。ラストにはもう一度読みたくなる禱が込められた寂しくも温かい小説。



### 日曜日の文芸クラブ

小手鞠 るい/著 講談社

詩や日記、感想文や物語を書くコツが満載。誰かに手紙を書くように、浮かんだ言葉をつかまえてまずは書いてみよう！言葉は、時の流れを飛び越えて生き続け、感動を呼び起こす魔法。



### パズルと天気

伊坂 幸太郎/著 PHP 研究所

アプリでしか出会えない名探偵との話や、不思議な過去を持つ犬たちの冒険など、5つの短編は、読み終わると心がスッと軽くなる。読書が苦手でもサクサクいける読みやすい一冊。



### 消えたモナ・リザ

ニコラス・テイ/作 千葉 茂樹/訳 小学館

1911年、ルーブル美術館からモナ・リザが消えた。犯人は誰？なぜ警備は失敗した？モナ・リザ盗難事件を通して、なぜ人は「思い込み」で真実を見失うのかを考えさせられるミステリー仕立てのノンフィクション。



### ピーチとチョコレート

福木 はる/著 講談社

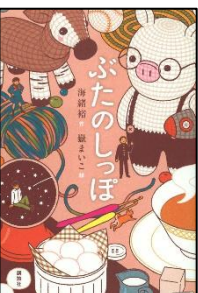
“体型？肌の色？見た目はわたしを語れはしない。”胸に秘めたコンプレックスも、人から決めつけられた「らしさ」も、すべてを超えて、わたしはわたしをうたう。ラップのリズムにのせて。



### どうしたらいいかわからない時代に僕が中高生に言いたいこと

内田 樹/著 草思社

「正直と親切」が、この世で一番大切なこと。好きなことをやればいい。そして「助けて」の声を聴き逃さないで。それは君が選ばれたということだから。明日の自分が変わる本。



### ぶたのしっぽ

海緒 裕/作 嶽 まいこ/絵 講談社

勉強も部活もそつなくこなす豪太郎。彼には誰にも言えない秘密の趣味がある。自分の信念を貫く不登校の篠田との出会いが、痛みを抱えた二人の世界を変えていく。



### 僕は猛禽類のお医者さん

齊藤 慶輔/著 KADOKAWA

猛禽類とはワシ・タカなど狩りをする肉食鳥類のこと。人間、野生動物、自然環境の3つの“健康”のため、より良い共生を目指して奮闘する野生動物専門獣医師の日々を描く。



### 今日も誰かの誕生日

二宮 敦人/作 光村図書出版

一年に一回の特別な日“誕生日”をめぐる6つの物語。どう祝う？誰と過ごす？誰かの誕生日をのぞいてみたら、自分の特別な日が、今までとは少し違って見えてくるかも。



### 介護の花子さん

あさば みゆき/著 Gakken

花がようやく採用されたのは介護の仕事だった。失敗を重ねつつも、“働く”とは“介護”とはなんだろう…と、日々奮闘する花は「カイゴの花」を目標にすると決意する。元気を貰える一冊。



発行日：2026年4月23日  
編集・発行：北杜市図書館・北杜市学校図書館

