

# どくしょ まらそん 2025

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 だくしょ  
続けよう 読書

やしな ゆた 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、継続した読書習慣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

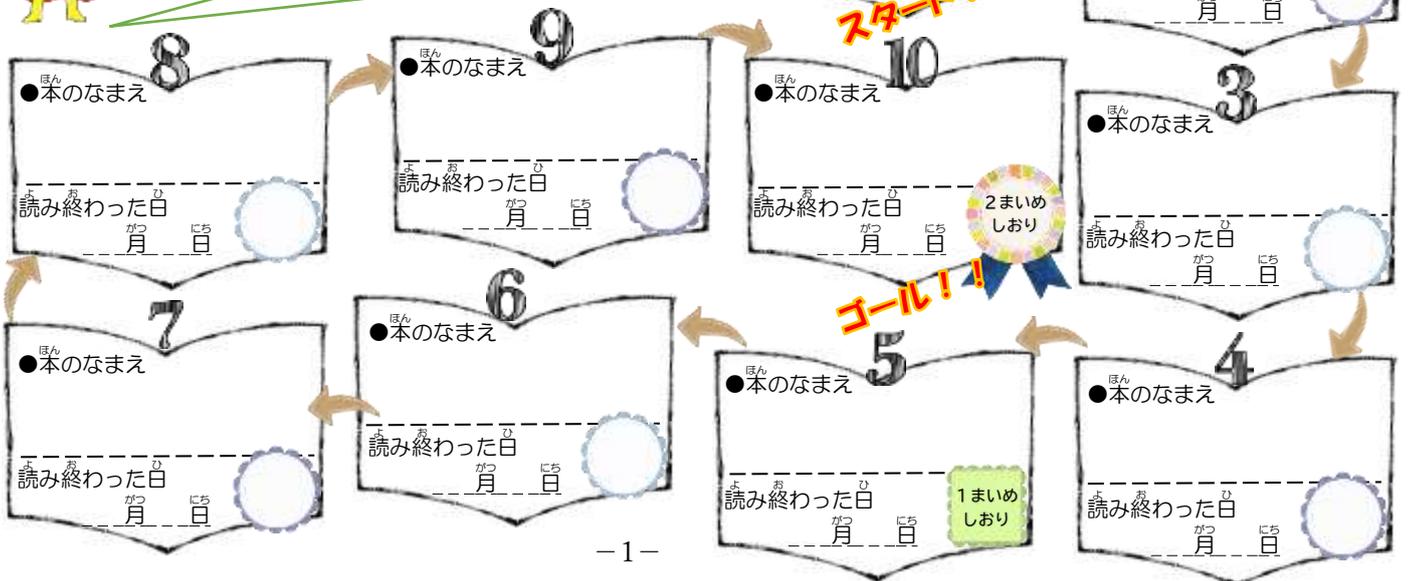
「読書マラソン」とは、「生涯にわたって本を読み続けよう」という意味。みなさんの長い人生の中で、「読書マラソン」はまだ始まったばかり。一生を42.195kmの長いマラソンに例えると、人生100年としてみなさんは、小学1年生で2.5km、6年生で5km、中学3年生で7.5kmをちょっと過ぎたあたりかな。マラソンで言えばまだまだ始まったばかりということ。この時期は、体を温めて自分のリズムを作る大事なとき。いまのうちにしっかり心を温めておけば、おじいちゃんやおばあちゃんになるまで、ずっと本と仲良しでいられて、心の根っこ作りや生活のリズム作りが出来るのです。

「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、2023年7月～2024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 すたんぷらりー  
★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2025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

### シロツメクサはともだち

鈴木 純/著 ブロンズ新社

しろくてかわいいお花、シロツメクサ。じつはひとつのお花じゃないんだって！いくつかあつまってできているのかな？よくみかけるけど、じつは知らないシロツメクサをかんさつしてみよう。

### ピンクマ

ピンクになったシロクマのはなし  
柏原 佳世子/作 KADOKAWA

氷の上ですんでいるシロクマたちは暑さがまんでできず、どんなねがいごとかなえてくれる工場へ。べりりなどうぐですごしやすくなっただけで、工場からのけむりと日焼けでシロクマたちの体はピンク色に。

### ねこのえきちょうさん たま

羽尻 利門/作・絵 金の皇社

みけねこのたまは、“きしえき”のにんきもの。えきちょうとしてかつやくして、えきをつかう人たちをえがおにしたんだって。せかいではじめてえきちょうになったねこの、ほんとうにあったおはなし。

### ひこうきがとぶまえに 航空整備士の仕事

キッチンミノル/さく テキサスブックセラーズ

えっ！？ひこうきのぶひんは300万点もあるの？ひこうきのせいびやてんけんをする「こうくうせいびし」の仕事を、写真つきでしようかい。しっかりとしたせいびで、ひこうきがあんぜんにとべることがわかるよ。

### 夜明けをまつどうぶつたち

ファビオラ・アンチヨシナ/さく あみの まきこ/やく  
NHK出版

森は火事ですっとけむりにつつまれている。「太陽はいったいどこへ行ってしまったのだろう。」と思ったどうぶつたちは、太陽をさがしにでかけた。しかしそこで見たものは…？

### いまのきもちはどうないうろ？

えがしら みちこ/作  
KADOKAWA

きみは今、どんなきもち？そのきもちはなにいうろ？おなじことをしていても、かんじかたは人によってそれぞれちがう。この絵本をひらいて、きもちをつたえあってみよう。

### どんぐり

たての ひろし/さく  
小峰書店

秋になるとたくさんおちてくる木の実、どんぐり。じめんにおちたあと、さまざまな森のいきものにたべられ、そのいのちをささえている。そして、のこったどんぐりたちは…？大きな木になあれ！

### おかえり、フク

北川 ちはる/作 鈴木 びんこ/絵  
佼成出版社

おやがいないニホンカモシカのあかちゃんをみつけた、おじいさんとおばあさん。フクとよんでかわいがってそだて、1さいで山にかえし…。ほんとうにあったあたたかいおはなし。

### となりのじいちゃんかんさつにつき

ななもり さちこ/作 理論社

なつやすみに、あさがおのかんさつにつきをかくはずが、かれちゃった！そこでとなりのじいちゃんちのあさがおをかんさつすることにしたら…。なんだかとなりのじいちゃんがあやしい！さてそのしょうたいとは？

### ひみつのとっくん

工藤 純子/作 金の皇社

にが手なことが、できるようになるとうれしいね！そうすけくんはさかあがり、ぐっちゃんとゆいちゃんにもにが手なものがあるんだって。みんなでがんばる「ひみつのとっくん」で、どんなとっくんかな？

## 小学校中学年向き

### おとうさんは103さい

信友 直子/作 吉田 尚令/絵  
さ・え・ら書房

いつも家族を元気にしてくれていたのは、にこやかに生きるお母さん。お母さんの笑顔で毎日が幸せだった。

お父さんとお母さんの心温まるエピソードがぎゅっとつまった一冊。

### むげんことわざものがたり

大串 ゆうじ/作 偕成社

「いぬもあるけばぼうにあたる」からスタートし、「たなからぼたもち」「ななころびやおき」と、ことわざと慣用句だけでお話がすすんでいく楽しい絵本。声に出して読んでみよう！

### のうじょうのいえ

ソフィー・ブラッコール/さく  
山口 文生/やく 評論社

12人のこどもたちが生まれ、生活し、巣立っていったのうじょうのいえ。やがて時がたち、ボロボロになった。そのいえで拾い集めた材料を使って作った宝物のような絵本。

### パパはたいちょうさんわたしはガイドさん

ゴンサロ・モウレ/作 マリア・ヒロン/絵  
皇野 由美/訳 PHP研究所

わたしの目はかすかに見えるけど、パパの目はまったく見えない。でもパパはだれよりもずっとたくさんものを見ている。ハンディキャップを持った女の子が学校に通うようすをえがいた絵本。

### クジラがしんだら

江口 絵理/文 かわさき しゅんいち/絵  
藤原 義弘/監修 童心社

ある日、年老いたクジラが死んで海へと沈んでいった。深海に沈んだクジラの体は、いのちが終わった後も深海生物のごちそうとなる。暗い海の底でいのちをつなぐ生きものたちの物語。

### ひき石と24丁のとうふ

大西 暢夫/著 アリス館

“キーゴロゴロ”と「ひき石(石臼)」が回り始めた。一晩水につけた大豆を「ひき石」で6時間かけてひくと、24丁のとうふが出来る。90歳のミナさんの暮らしとともに、その仕事を紹介した写真絵本。

### ドロップイン!

あさだ りん/作  
金の星社

4年生の葵は別れて暮らすパパとの思い出のスケートボードで、大会に出ることを決める。「挑戦するって、怖い。でも最高！」葵のあきらめない挑戦は、果たしてどんな結果になるのか!?

### 海の館のひらめ

安房 直子/文  
あすなろ書房

料理好きなしまおは、レストランで働くが、毎日皿洗いばかり。不器用だが一生懸命に働くしまおの前に、励まし寄り添う不思議なひらめが現れる。しまおの毎日の頑張りや成長を応援したくなる物語。

### 飛べ! 山小屋ヘリコプター

くらしをささえる乗りもの

池田 菜津美/文 皇野 秀樹/写真 新日本出版社

山小屋のくらしをささえるヘリコプターは、たくさんの食べ物や日用品をどうやって山の上下まで運んでいるのかな?協力しながら働く人びとの様子を、写真とともに分かりやすく紹介。

### 給食にでてくる魚と肉の切り身図鑑

こどもくらぶ/編 あすなろ書房

給食に出てくる「白身魚」って、何の魚か知ってる?鶏肉や豚肉、牛肉は“どの部分”を食べているのかな?切り身になる前の生きている姿を調べてみよう。大切ないのちをおいしくいただくために。

## 小学校高学年向き

### 今日もピアノ・ピアノ

有本 綾/作 Gakken

何事にも夢中になれない6年生の海斗が出会ったのは、老人の奏でる駅ピアノ。その「出会い」が海斗を大きく変える。大事な場面で唱えるのは「ピアノ・ピアノ」=あわてず、ゆっくり、すこしずつ。

### わたしと話したくないあの子

朝比奈 蓉子/作 ポプラ社

親友のわかなには悩みがあるみたい。そんなわかなに「わたしにかかわらないで」と言われてしまった…！仲良しに戻りたい早紀は、どのように寄り添うことができるのだろうか？

### すごすぎる絵画の図鑑

名画のひみつがぜんぶわかる！

青い日記帳/著

KADOKAWA

名画「モナ・リザ」や「鳥獣人物戯画」にかくされたすごい秘密や絵の技法、アートの世界のあんな話やこんな話が盛りだくさん！“絵画の世界ってすごすぎる！”

### それはわたしが外国人だから？

日本の入管で起こっていること

安田 菜津紀/著 金井 真紀/絵・文 ヘウレーカ

日本の入管(出入国在留管理庁)で起こっている問題を、外国にルーツを持つ4人の体験を通して考える一冊。彼らが直面する困難とは何か？私たちの社会は本当に多様性が守られているのだろうか？

### おとうとのねじまきパン

ずっとむかし、満州という国であったこと

高橋 うらら/著 合同出版

夢と希望にあふれ、満州に移住した和子さん一家。幸せな日々は、戦争のせいで突然地獄へと変わってしまった。戦争の恐ろしさ、平和の大切さを教えてくれる、本当にあったお話。

### くろいはまべ

アースデイのはじまり

ショーナ&ジョン・ステイス/文

マリベル・レチューガ/絵

武富 博子/やく 評論社

アメリカの海辺の町で石油流出事故が起きた。真っ黒な海や浜辺を見た人々は「何かしなくては」とみんなで立ち上がる。誰にでも分かりやすく書かれた「アースデイ」始まりの物語。

### かんぱんのないコーヒーや

かめおか あきこ/作

ほるぷ出版

緑がまぶしい季節、くまスタターが入れたコーヒーの味に心うばわれたオオカミ。次の年の春、弟子にして欲しいと頼むが…。不愛想なくまと、あきらめずに学び続けるオオカミの、ちょっぴり悲しくて心温まるお話。

### 釣って食べて調べる深海魚

平坂 寛/文 キッチンミノル/写真

福音館書店

海面から200メートル下が深海。その過酷な世界に住む深海魚は、魅力と謎がいっぱい。深海魚はなぜ脂がのっているの？キンメダイの目はなぜ美味しいの？釣って調べて、数々の疑問に写真と文で熱く答えてくれる一冊。

### 空気を変える

地球で生きつづけるために、今わたしたちができること

デビー・リヴィ/文 アレックス・ポーズマ/絵

宮坂 宏美/訳 あすなる書房

地球温暖化が問題となっている。地球には二酸化炭素を取り除く力があるけれど、それだけでは間に合わないほどに二酸化炭素は増え続けている。未来のために、私たちができることは何だろうか？

### ジャングルのチョコレート工場

甘いチョコの甘くない現実に挑んだ大学生

横山 亜未/著 ポプラ社

ガーナの農家再生計画「カカオ革命」を一人の大学生が起こした。チョコの原料となるカカオ豆の品質改良や工場建設、そしてオリジナルブランド“マーハチョコレート”の立ち上げまでを綴った感動の物語。

## 中学生向き

### 6days 遭難者たち

安田 夏菜/著 講談社

日帰り登山で、3人の女子高校生が遭難！助けは来るのか！？極限状態に陥るまでの6日間がリアルに描かれている。登山への学びとともに、彼女たちの心の成長が感じられる物語。表紙の装丁にも注目！

### 透明なルール

佐藤 いつ子/著 KADOKAWA

中2のクラス替えで仲の良い子と離れてしまった優希。ぼっちになりたくない本来の自分を出さず、周りに合わせてばかり。ある時、自分を縛るルールに気づき、少しずつ変わっていく。勇気をもらえる一冊。

### わたしは食べるのが下手

天川 栄人/作 小峰書店

会食恐怖症の葵と摂食障害の咲子。「食」に困難を抱える二人が、宗教や貧困などの事情を持つ同級生たちとともに「給食改革」を通して、食べること、生きることを見つめ直す物語。

### みたてのくみたて

見るだけでひらめくアイデアの本

田中 達也/著 ダイヤモンド社

視点を変えるだけで見える世界が変わってくる。2011年から毎日ミニチュアで作品を作り続け、5000点以上を発表している著者が、発想の秘訣を教えてくれる。あなたの周りにもアイデアがいっぱいあふれている！

### 中学生から知りたいパレスチナのこと

岡 真理/著 小山 哲/著 藤原 辰史/著 ミシマ社

今ガザで起きていることは、宗教対立でも土地争いでもない。それなのになぜ戦争が終わらないのか？テレビやSNSを見ているだけではわからない。この本は、問題の根源を知るための別の視点を与えてくれる。

### 猫と罰

宇津木 健太郎/著 新潮社

「猫に九生あり」。かつて「吾輩」のモデルとなった名前のない猫“己”は、孤独を選ぶと決めた最後の猫生で古書店「北斗堂」に迷い込む。そこは「魔女」と呼ばれる店主が営む不思議な書店だった。

### 私が鳥のときは

平戸 萌/著 河出書房新社

母の「さらってきちゃった」の一言で突然同居することになった余命わずかのバナミさん。高校受験を控えた蒼子は、やがて彼女がなぜ家出してまで我が家にやってきたのか、本当の意味を知る。苦悩と再生の物語。

### キオクがない！

いとう みく/作 文研出版

14歳の少年が目覚めたのは病院だった。家族や友達、自分の事さえ記憶がない。記憶を取り戻すため、自分がどんな人間だったかを推理していく。真実に触れた少年は過去の自分とどう向き合うのか。

### チョコレートを食べたことがないカカオ農園の子どもにきみはチョコレートをあげるか？

木下 理仁/著 旬報社

世界の不公平を「自分ごと」として見てみよう。遠い国のことだから無関心？知らないことだから無関係？本当にそれでいいのか？想像力を働かせて考えてみてほしい。遠い国の仲間のことを。

### もしもミツバチが世界から消えてしまったら

有沢 重雄/著 旬報社

小さなミツバチが私たち人間の暮らしに大きく貢献している。いきものの暮らしに無関心にならないことが、人間の生活を豊かにする。ミツバチを通して、もう一度豊かな自然を守ることの重要性を考えよう。

## 中学生向き

### あなたの言葉を

辻村 深月/著  
毎日新聞出版

気持ちを言葉で伝えるって難しいよね。今は伝えることが苦手でも、考えることにブレーキをかけないで。中高生に人気の辻村さんから10代のあなたに伝えたい言葉がいっぱい詰まったエッセイ集。

### スラムに水は流れない

ヴァルシャ・バジャージ/著  
村上 利佳/訳 あすなろ書房

早朝からの水汲み、勉強、仕事で忙しい毎日を過ごすミニ二。離れて暮らす家族、周りの大人や友人たちに助けられ、たくましく成長していく。そんなある日、水不足の闇の真実を知ってしまい…。

### 5分で本を語れ

チームでビブリアバトル！  
赤羽 じゅんこ/作 偕成社

川崎童夢は読書部に所属する中学2年生。校内で行われたビブリアバトルで、放送部の吉住さくやに敗北してしまう。全国大会への出場を目指し、仲間たちと特訓を始めるが…。青春と友情の物語。

### ルビーの一步 私たちすべての問題

ルビー・ブリッジズ/著 千葉 茂樹/訳  
あすなろ書房

1960年6歳の少女ルビーは、黒人として初めて白人の子どもたちだけが通う学校に入学した。差別を断ち切るために私たちに必要なことは何か。ルビーのあゆみを通して考えてみよう。

### ヤングタイムズのお悩み相談室

石川 宏千花/作 くもん出版

毎週土曜日午後5時から始まるのは、悩みと向き合う方法を一緒に考えてくれる優しいラジオ番組。パーソナリティ二人の楽しくてテンポの良い会話が心地良い。紹介されている音楽もぜひ聴いてほしい。

### 注文に時間がかかるカフェ

たとえば「あ行」が苦手な君に  
大平 一枝/著 ポプラ社

言葉がうまく出てこない発話障害（吃音）のため、接客業を諦めていた若者たちが、ちょっと変わった1dayカフェに挑む。私たちにできることは？まずは知ることから始めよう。

### さみしい夜にはペンを持って

古賀 史健/著 ポプラ社

緊張すると顔が真っ赤になってしまうタコジロー。うみのなか中学校では同級生からバカにされるつらい日々。そんなある日、ヤドカリのおじさんと出会い、日記を書くことでタコジローは変わっていく。気持ちを言葉にすることで自分と向き合える本。

### 正しさってなんだろう

14歳からの正義と格差の授業  
佐藤 優/著 Gakken

コーヒーの香りが漂う私設図書館「ともしび」。その主人のロダン先生が、心のモヤモヤを聞いて、自分の考えを生み出す手助けをしてくれる。先生や親の意見を鵜呑みにせず、自分の頭で考えよう！

### ある日、戦争がはじまった

12歳のウクライナ人少女イエバの日記  
イエバ・スカリエツカ/著 神原 里枝/訳  
小学館クリエイティブ

ウクライナに住むイエバが12歳になった10日後、突然戦争が始まった。祖母と戦火を逃れて国内を転々とする中、日々の様子を大切な日記に綴っていく。少女が見た今も続くウクライナの現実がそこにある。

### 誰も知らない のら猫クロの小さな一生

なりゆき わかこ/著 Gakken

ペットとして人間とともに生きてきた猫を「のら」にしたのは人間だ。自由で気ままだと思われているのら猫は、常に死と隣り合わせの日々を送っている。過酷に生きる、様々なのら猫の姿を描いた連作短編集。



発行日：2025年4月23日  
編集・発行：北杜市図書館・北杜市学校図書館

