

とくしょ まらそん 読書マラソン 2024

ほん よ たの はっけん
本を読む楽しさの発見



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、北杜市図書館子ども読書活動推進計画「ほくと子ども読書の杜づくりプラン」の一環として配布しています。これらの本を糧に、たくましく、しなやかな心を育てていってください。

★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

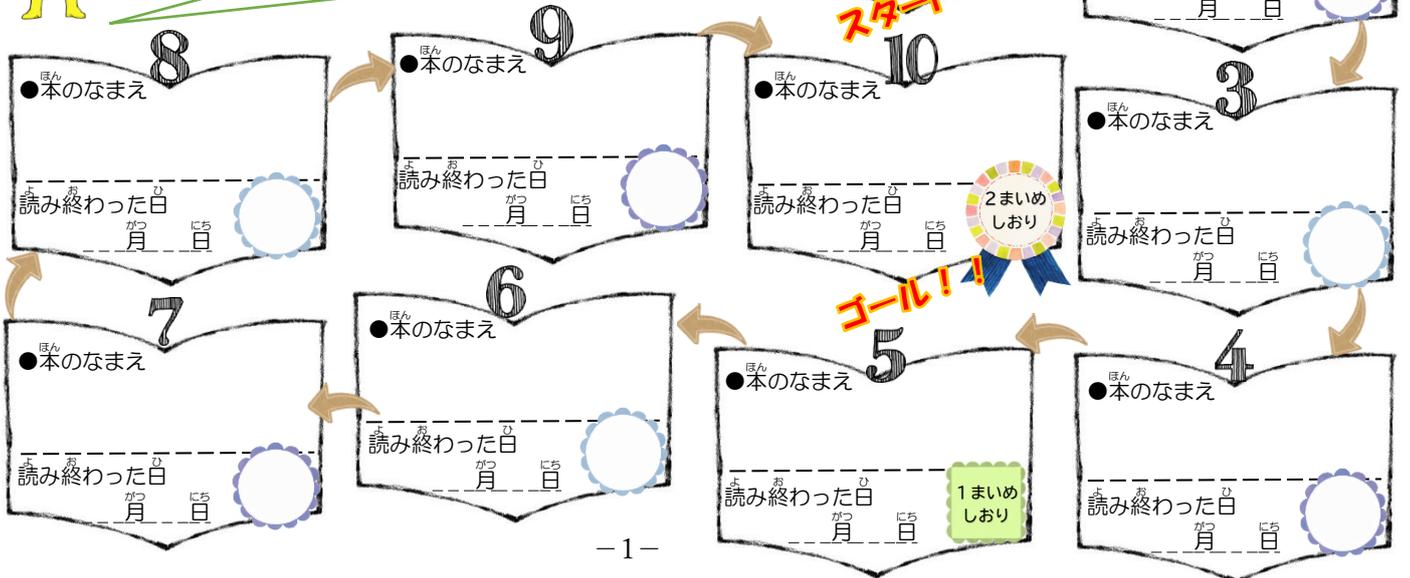
「読書マラソン」とは、「生涯にわたって本を読み続けよう」という意味。みなさんの長い人生の中で、「読書マラソン」はまだ始まったばかり。一生を42.195kmの長いマラソンに例えると、人生80年としてみなさんは、小学1年生で3km、6年生で6km、中学生で7kmをちょっと過ぎたあたりかな。マラソンで言えばまだまだ始まったばかりということ。この時期は、体を温めて自分のリズムを作る大事なとき。いまのうちにしっかり心を温めておけば、おじいちゃんやおばあちゃんになるまで、ずっと本と仲良しでいられる、心の根っこ作りや生活のリズム作りが出来るのです。

「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、2022年7月～2023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 スタンフラーリー★

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2024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

あさがおとはるくん

キッチン ミノル/さく
PHP研究所

はるくんがもらったひとつぶのあさがおのタネ。おとうさんやおかあさんにおしえてもらいながら、そだてるよ。じぶんでそだてると、とってもたのしい。つぎはきみのばん。

いのちがかえっていくところ

最上 一平/作
伊藤 秀男/絵 童心社

きょうは、はじめてのイウナつり。「アッ！」しんぞうがドキドキ。すごい力だ。「やったー！」イウナをやいてたべる。ジュウツとうまさがあふれる。おいしいのになみだがこぼれるのはなぜ？

おおきなおさら

あさの ますみ/作
イシヤマ アズサ/絵
バイインターナショナル

くまのルウさんのたからものは、だんなさんからもらった大きなおさら。みんなでごちそうを食べたり、にわのお花をうかべたり。わらないように、はこにしまおうとしたら、そこにはメッセージが…。

すいぞくかんのおいしゃさん

大塚 美加/ぶん 齋藤 槇/え
福音館書店

すいぞくかんの魚たちが、びょうきになったらしんぱいだね。でもだいじょうぶ。おいしゃさんがくすりをのませたり、ちゅうしゃをしてくれるよ。だからいつも元気なすがたが見られるんだね。

2だい目びょういんきんむぐ

モリスのでばんです！

若月 としこ/作 八木橋 麗代/絵
岩崎書店

びょういんではたらくモリスのしごとは、かんじゃさんのちりょうをたすけること。ふあんをやわらげたり、はげましたり。さあ、きょうも元気にかんじゃさんのもとへしゅっきん！

ねことことり

たての ひろし/作
なかの 真実/絵 世界文化ブックス

ねこのしごとは、こえだをきれいにたばねること。ある日「こえだをわけてもらいたい」ということりと出会い…。二人の友情に心があたたかくなるお話。まるで本物のような美しい花の絵からは、いいかおりがしてきそう。

はなとりかえっこ

角野 栄子/さく
さとう あや/え 偕成社

くしゅん！くしゃみが止まらなくて、鼻を捨てようとしている女の子、アラさん。そこへ鼻のとりかえっこが趣味のフタさんがやって来て…。アラさんとフタさんはどうなるの？

まよなかのゆうえんち

ギデオンのステラー/作
マリアキアラ・ディ・ジョルジオ/絵
BL出版

楽しそうにゆうえんちであそぶ子どもたちを、じっと見ていたのは森の動物たち。動物たちも、ゆうえんちであそんでみたいのかな？真夜中に、こっそりゆうえんちに入りこんだ動物たちは…。

やさいのはな なんのはな？

宮崎 祥子/構成・文 網野 文絵/写真
岩崎書店

わかるかな？やさいのはなだよ、なんのはな？みんながしているやさいは、どのぶんぶんをたべているんだろう。ウイズでたのしめる、ふしぎがいっぱいの絵本。

ヨシ 3万7千キロをおよいだウミガメのはなし

リン・コックス/文 リチャード・ジョーンズ/絵
いわじょう よしひと/訳 あすなろ書房

オーストラリアの浜辺で生まれたアカウミガメのヨシ。遠いアフリカの水族館で20年も暮らしていたが、また海に帰る時が来た。ヨシが長い距離を泳いで、最後にたどり着いた場所は…。

小学校中学年向き

うちのおかあちゃん

小手鞠 るい/作
こしだ ミカ/絵
偕成社

うちのおかあちゃんは民謡教室の先生だ。三味線がうまくて、声が大きくて、地ごく耳で、頭もいい。でも、ほとんど目が見えない。いつも明るくパワフルな、おかあちゃんの話。

カンタの決心

ボク盲導犬になる

草野 あきこ/作 かけひ さとこ/絵
岩崎書店

生後2ヶ月の子犬のカンタは、盲導犬の候補犬。8ヶ月間パピーウォーカーに育てられ、1歳になると訓練を始める。パピーウォーカーのもとで、カンタが盲導犬になる決心をするまでの物語。

黒部の谷の小さな山小屋

星野 秀樹/写真・文
アリス館

山から雪崩れてくる大量の雪に壊されないよう、人の力だけで毎年建てては壊す黒部の山小屋。そこはトラックもショベルカーも入れない山奥。辿り着くだけでも大変な場所での山小屋の人たちの仕事とは？

サバンナで野生動物を守る

沢田 俊子/著 講談社

南アフリカ共和国で働く、日本人女性でただ一人のサファリガイドの太田ゆかさん。彼女を通して、サファリガイドの仕事や南アフリカの野生動物に起こっていること、夢に向かうことなどが紹介されている。

だれのせい？

ダビデ・カリ/作 ヤマザキ マリ/訳
レジーナ・ルックトゥーンペレ/絵
green seed books

とつぜん水が流れてきて、クマの兵士の砦がこわされてしまう。「こわしたヤツは誰だ？」犯人を捜していくうちに、その原因が自分にあることに気がつく。そこで、クマの兵士がとった行動とは…。

どうぶつみずそうどう

かじり みな子/作
偕成社

田んぼにひく水を奪いあって、動物たちの住む村同士で繰り広げられる大騒動。カエルの村のとうきちが考えた水を平等に分ける方法とは？今も活躍している「円筒分水」のことがよくわかる創作昔話。

2番めにすき

吉野 万理子/作
高橋 和枝/絵 くもん出版

ぶちネコのナッチが通うネコの学校に、あるときプリシラという転校生がやってきて、「ベストフレンドがほしい」と言い出す。プリシラのベストフレンドになりたいと思うナッチだが、選ばれたのはミケで…。

ぼくは本のお医者さん

深山 さくら/文
偕成出版社

主人公の齋藤英世さんは、傷ついた本を直す“ブックスドクター”。英世さんの歩んできた道と本に対する思いが、物を大切にすること、一つの事を続けることの大切さを教えてくれる。

みんなえがおになれますように

ちがうってすてきなこと
うい/作 早川 世詩男/絵 松中 権/監修
学研プラス

小学生の「うい」が、いろいろな性のありかた(LGBTQ+)について、知りたい、伝えたいと思ったことをまとめた絵本。人は、どんな性であってもその人まるごとが大切なんだ。まずは「知ること」から始めよう。

レイチェル・カーソン物語

なぜ鳥は、なくなっちゃったの？
ステファニー・ロス・シソン/文・絵
上遠 恵子/監修 おおつか のりこ/訳 西村書店

鳥の声を聞いたり、動物のくらしを調べたりするのが大好きなレイチェル。大人になっても夢中で好きなことに取り組み、その研究と勇気ある行動が、地球を守ることに繋がっていく。

小学校高学年向き

金色の羽でとべ

高田 由紀子/作
小学館

佐渡島でバレーボールに熱中する、小学5年生の空良。あこがれの選手を目標に、仲間たちと練習する毎日を送っていた。ある日、チームに転校生の山と大和が加わって…。青春と友情の物語。

ぼくは地球を守りたい

二酸化炭素の研究所、始めました
村木 風海/著 岩崎書店

「地球を守り、火星に移住する」。その夢を実現するため、小学生の頃から二酸化炭素の研究を独自に続ける村木風海さん。甲陵高校出身の著者と一緒に、学びの冒険の扉を開こう。

勇気を出して、はじめの一步

本田 有明/作 ゆうこ/絵
小峰書店

トラウマや障がい、国籍などの違いから、生きづらさを感じている小学5年生の健人・杏・ダニエル。3人がお互いの抱える悩みを知り、助け合いながら友情を深めていく。

せんそうがおわるまで、あと2分

ジャック・ゴールドスティン/作 長友 恵子/訳
合同出版

同じ町、同じ日に2分違いで生まれたジムとジュール。「2分」は大人になった2人の運命を大きく変えてしまう。実際にあったエピソードを基に、平和への願いを強く伝える一冊。

すごい！ミミックメーカー 生き物をヒントに世界を変えた発明家たち

ノードストロム/文 竹内 薫/監修
ボストン/絵 今井 悟朗/訳 西村書店

「ミミックメーカー」という言葉を知っているかな？それは自然や生き物をヒントに便利な発明品を作る人のこと。たとえばカワセミが新幹線に！葉っぱが太陽電池に！新しい角度から生き物の世界を見て、あなたも発明家になろう。

保護ねこ活動ねこかつ！

ずっとのおうちが救えるいのち
高橋 うらら/著 岩崎書店

いろいろな理由で飼い主のいないねこたちを保護して、ずっと一緒にくらせる家族を探す活動をしている梅田さん。その活動の様子や、思いに触れる一冊。わたしたちでできることは？

世界はこんなに美しい

アンヌとバイクの20,000キロ
エイミー・ノヴェスキー/文
ジュリー・モースタッド/絵
横山 和江/訳 工学図書

必要最低限の荷物を持って、バイクにまたがり、世界一周の旅へ出かけたアンヌ。初めて見る景色や、様々な人々との出会い。その中でアンヌは何を感じ、何を思ったのか。旅を通して世界にふれる物語。

ネズミなんびきでゾウになる

算数がわかる数のえほん
トレイシー・ターナー/文
アーロン・カシュリー/イラスト
竹内 薫/訳・監修 小学館

大きな数は苦手かな？大きな数はしくみさえわかれば、かんたんでもしろい！身近なものと比較しながら、およその数を頭に浮かべて答えに近づいてみよう。この本で巨大な数の旅を楽しみながら人工知能に負けない力を蓄えよう。

ドアのむこうの国へのパスポート

トンケ・ドラフト、リンデルト・クロムハウト/作
リンデ・ファース/絵 西村 由美/訳 岩波書店

様々な個性を持った子がいる主人公ラウレンゾーのクラスでは、先生が読んでくれる本の作家に手紙を書いた。手紙を届けるため、ラウレンゾーとテヤが作家の家に行くと、不思議なドアを見つけ…。

ニコラ・テスラものがたり

“電気の魔術師”とよばれた男

アザデー・ウェスターガード/文 大山 泉/訳
フリア・サルダ/絵 評論社

ニコラは電気のふしぎに興味を持ち、大学で電気工学を学び、リモコン、ラジオ、交流モーターなどを次々と発明した。偉大な電気の発明家、ニコラ・テスラの伝記絵本。

中学生向き

雨にシュクラン

こまつ あやこ/著
講談社

憧れの高校に合格して、念願の書道部に入部した真歩。しかし、父の療養のため引越を余儀なくされ、高校も辞めることに。ボランティアを通してアラビア書道と出会い、自分らしく生きる事に気付く青春物語。

命のスケッチブック

中谷 加代子/語り
小手鞠 るい/構成・文 静山社

最愛の娘が死んだ。犯人の少年は自殺。「だからわたしは生き抜いて、いつか胸を張ってあなたに会いたい」。残された母が“命”のメッセージを伝えるノンフィクション。

カビンさんとドンマちゃん

感覚過敏と感覚鈍麻の感じ方
加藤 路瑛/著 黒川 駿哉/監修
ワニブックス

服がチクチク痛い、柔軟剤のにおいが気持ち悪い、感覚が過敏なカビンくん。寒さや痛みを感じにくい、感覚が鈍麻なドンマちゃん。2人の日常を通して、目に見えない感覚の困りごとを知ろう。

いちばん大切な食べもののお話 どこで誰がどうやって作ってるか知ってる？

小泉 武夫、井出 留美/著 筑摩書房

食料自給率が38%と低い日本。輸入に頼りたくても、戦争や異常気象などで食べ物が日本に入らなくなったらどうする？日本の食のために今すぐ取り組むべきことを、この本から学ぼう。

カメラにうつらなかった真実

3人の写真家が見た日系人収容所

エリザベス・パートリッジ/文

ローレン・タマキ/絵

松波 佐知子/訳 徳間書店

第二次世界大戦中に、日系人たちが送り込まれた強制収容所。その中の真実を3人の写真家が撮影していた。戦争を知らない私たちだからこそ、真実を知らなければならない。もう二度と繰り返さないために。

奇跡のバックホーム

横田 慎太郎/著 幻冬舎

元阪神タイガースの横田慎太郎は、プロ4年目で突然脳腫瘍に侵された。家族やファンの励ましと不屈の精神で病魔と闘う慎太郎。野球人生最後の試合、1,096日ぶりの公式戦で奇跡が起きる。

きみの話を聞かせてくれよ

村上 雅都/作
フレーベル館

それぞれに悩みを抱えた中学生たち。そこに黒猫のように自由気ままに現れる黒野くん。彼と関わることで絡まっていた人間関係の糸が…。人の話に耳を傾けることの大切さを教えてくれる。

金曜日のあたしたち

濱野 京子/作 静山社

高校受験に失敗し、モヤモヤした気持ちを抱えていた陽葵。ある日、彼女は駅前で高校生たちが気候変動について訴えているのを見かける。温暖化？気候時計？自分で調べ、行動するうちに、環境問題を真剣に考えるようになる。

「くうき」が僕らを呑みこむ前に

脱サイレント・マジョリティー

山田 健太、たまむら さちこ/作 理論社

空気を読むばかりで意思表示もせず、声高に叫ぶ人の意見に従い続けていると、君の未来は“戦争に行くこと”に繋がるかも？そうなる前にこの本でサイレントマジョリティー（物言わぬ多数派）から脱出しよう。

この夏の星を見る

辻村 深月/著 KADOKAWA

2020年春、コロナ禍で戸惑いながら新学期を迎えた中高生たち。東京・長崎・茨城と、それぞれ離れて暮らす彼らは、天文活動を通じてつながっていく。コロナ禍を潜り抜けた、あなたの友達みたいな物語。

中学生向き

TRUE Colors

小林 深雪、にかいどう 青 他/著
講談社

中学生のジェンダーをテーマにしたアンソロジー。心と身体のあるこれに悩む主人公たちは、懸命に自分や周囲の人々と向き合っていく。やさしく読めて「多様性」を考えるきっかけになる一冊。

チャンス

はてしない戦争をのがれて
ユリ・シュルヴィッツ/作
原田 勝/訳 小学館

絵本作家自らが、子どもの頃の戦争体験を綴った記録。ユダヤ人迫害により親子3人各地を転々とし、飢えと貧困に苦しむ日々。それでもなんとか生きのびられたのは、本当に偶然（チャンス）だったのだ。

成瀬は天下を取りに行く

宮島 未奈/著 新潮社

成瀬はスポーツも勉強も人一倍できるが、やることが変わっていて、周りから少し浮いている。西武大津店の閉店を見届け、M-1に挑戦し、実験で坊主頭になる成瀬を、親友の島崎が語る青春小説。

ネット情報におぼれない学び方

梅澤 貴典/著 岩波書店

あのジブリ作品の聖地をネット検索してみると、情報がいっぱいではなかなかたどり着けない。えっ、まさか県内にあったとは!! 面白い・知りたい気持ちに気づいたら、そこが人生の選択肢を増やす入口。「巨人の肩の上に立って」みよう!

ファミリーマップ

おおぎやなぎ ちか/作 文研出版

中学生の陸は、幼い頃に母を亡くし父と2人暮らし。突然の父の再婚に動揺する陸を支えてくれたのは、父の友人であり陸の育ての親であるよっちゃん。家族の形はひとつじゃない。「人間愛」で繋がる物語。

放課後の読書クラブ

小手鞠 るい/著 偕成社

著者が出会った「運命の本」をテーマ別に紹介した読書体験の本。題名だけは知っている本を、著者自身がどう読んだかを知ると、自分も読んでみたくなる。本と出会うことの素晴らしさを感じさせてくれる。

もしもワニに襲われたら

ジョシュア・パイビン、
デビッド・ボーゲニクト/著
梅澤 乃奈/訳 文響社

「もしもワニに襲われたら…」日本では考えにくい事だが、100%無いとは言い切れない。なぜなら、地球規模で想定外の事が起こっているからだ。そんな「もしもの時」にこの本が役に立つ!

モノクロの夏に帰る

額賀 濤/著
中央公論新社

戦時中の白黒写真が最新のAI技術によって色づいた瞬間、閉じこめられていた記憶が鮮やかによみがえる。モノクロ写真をカラー化した写真集『時をかける色彩』をめぐる4人の物語。

6カ国転校生ナージャの発見

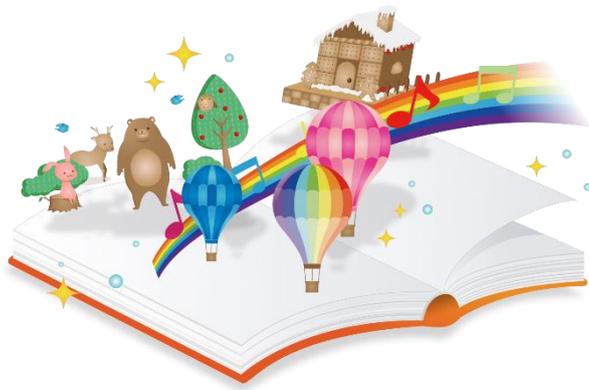
キリーロバ・ナージャ/著
集英社インターナショナル

世界6カ国を転校して、学校生活を送ったナージャ。世界の教室はこんなに違っている。教育も自分らしさも正解なんてない! それぞれに違いがあるだけ。一人ひとりの「個性」を見つけてみよう!

私たちの世代は

瀬尾 まいこ/著 文藝春秋

学生時代をコロナ禍で過ごしたふたりの少女の成長物語。順風満帆な人生なんてないけれど、苦しさも辛さも全部含めて輝く未来に繋がっていると信じられる、希望あふれる物語。さあ、これからだ!



発行日：2024年4月23日
編集・発行：北杜市図書館・北杜市学校図書館

★ 読書マラソンスタンプラリー



1から順じゆんにスタートして、10がゴールごーる。
 読書マラソン2024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、
 学校図書館か北杜市の公共図書館で“しおり”が
 もらえるよ。
 自分のペースで読みすすめよう！

