



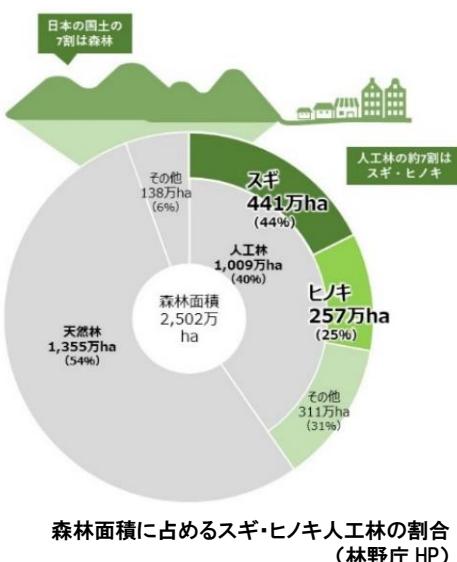
追悼 曽野綾子さん  
第67回 こどもの読書週間



## 人とスギ花粉症 ~花粉症のない時代を夢見て~

日本人の約4割が罹患しているという花粉症。くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみ、頭痛、倦怠感などの症状が特徴です。発症の低年齢化も進んでおり、いったん発症すると完治することは困難で、日常生活に大きな苦痛をもたらす国民病ともいわれています。なかでもスギ花粉症の罹患率は年々増加しており、国民の4人に1人がスギ花粉症といわれる深刻な社会問題となっています。

成長が早く、生育適地が広いスギ(杉)は、“すぐなるをもってすぎ”といわれ、真っすぐで加工がしやすく、古くから木材・建材として使用されてきました。720(養老4)年に成立したとされる『日本書紀』では、ヤマタノオロチ退治で有名なスサノオノミコト(素戔鳴尊)が、「鬚鬚(ひげ)を抜きて散(あか)つ。即ち杉に成る(訳:鬚をぬいて植えるとスギになった)」と述べています。スギはスサノオのヒゲから生まれたと伝えられていたのです。



適応できるスギ、ヒノキの造林を推進してきました。林野庁によると、現在、日本の国土面積(3,779万ha)の約7割を森林面積(2,502万ha)が占めています。そのうち約4割(1,009万ha)が人工林で、さらにその約7割がスギ、ヒノキ林です。新潟県でも、「越後杉」と呼ばれる、湿った重い雪に耐える、粘り強さとしなやかさを兼ね備えたブランド杉が育てられています。日本人の多くが苦しんでいるのが、人工的に植えられたスギ、ヒノキの花粉である

ことがわかるでしょう。

新潟大学農学部の森口喜成准教授は、花粉を全く飛ばさない、「無花粉スギ」の研究を進めています。「無花粉スギ」は、元新潟大学教授の平英彰博士が1992(平成4)年に富山県で初めて発見しました。ただし、単一の劣性遺伝子(雄性不稔遺伝子)によって生じるため、父親と母親の双方から雄性不稔遺伝子を受け継いでペアにならない限り、子どもは無花粉スギにはなりません。97(同9)年に平教授が新潟大学に着任後、研究室をあげて無花粉スギの探索が始まり、博士が退職するまでの7年間で、最終的に12個体の無花粉スギが発見されました。

現在、新潟大学ではDNA解析による無花粉スギの識別技術の開発や新品種の作出に取り組んでおり、森口准教授は「近い将来、芽生えの段階でDNA解析によって無花粉スギが判定できるようになるでしょう。育種に時間のかかる樹木では画期的な技術です。新たに供給されるスギ苗が全て無花粉スギとなるように、今後も研究を続けていきます」と述べています。

環境省による「花粉症対策」リーフレット(令和6年1月作成)では、政府の花粉症対策として、①発症等対策、②発生源対策、③飛散対策の3つを掲げています。とくに②には、具体的に「スギ人工林の伐採・植替え等の加速化、花粉の少ない苗木の生産拡大」とあり、今後、より現実的な対策へ移行していくことになるようです。将来、スギ花粉に悩まなくとも良い時代が来るかもしれませんね。

花粉症の対策としては、マスクはもちろん、薬物を使った治療や、飛散情報を確認して家へ持ち込まないことが挙げられます。スギに限らず、どの植物でも起こりうる花粉症。対策法を紹介する本のなかには、食べ物(ごぼうやヨーグルト、べにふ、うき茶や甜茶などなど)が効果的であると書かれているものもあります。情報館の蔵書も参考にしてみてはいかがでしょう。心も身体もリズムを崩しやすいこの季節、みなさん、それぞれの体にあった花粉症対策を講じて、健やかにお過ごしください。(西野若)

### 【参考文献】

- 『日本古典文学大系67 日本書紀 上』岩波書店、1967
- 『日本人はスギ花粉症を克服できるか』平英彰／著、新潟日報事業社、2005
- 『緑の文化財にいがた巨樹・名木100選』新潟県緑化推進委員会、1999
- 林野庁HP、新潟大学HP

編集・発行／十日町情報館・NPO法人らいぶフォーラム

〒948-0072 十日町市西本町2丁目1番地1 TEL／025-750-5100 FAX／025-750-5103  
「らいぶフォーラム」は、十日町情報館と図書館分室の図書館サービス業務を受託している市民による非営利団体です。2014年2月にNPO法人となりました。



ホームページ



Facebook



## 4月のテーマ図書

# ■追悼 曽野綾子さん

言葉に強いメッセージをのせた作家、曾野綾子（その・あやこ、本名：三浦知壽子＝みうら・ちずこ）さんが2月28日に亡くなりました。93歳でした。

曾野さんは1931（昭和6）年、東京府南葛飾郡本田町（現・葛飾区立石）生まれ。幼稚園から大学まで聖心女子学院に通学し、敗戦前後の10か月ほどは石川県に疎開。金沢第二高等女学校（現・石川県立金沢桜ヶ丘高等学校）に通い、1946（昭21）年3月、聖心に復学しました。

1951（昭26）年5月、中川与一主宰の同人誌『ラマンチャ』に載せた「裾野」が臼井吉見の目に留まり、臼井の紹介で三浦朱門や坂田寛生らの第十五次『新思潮』に加入。53（昭28）年に23歳で三浦朱門と結婚。55（昭30）年、『三田文学』に書いた「遠来の客たち」が芥川賞候補作となり、以後、宗教や社会問題などをテーマに幅広く執筆活動を展開しました。70（昭45）年に刊行した隨筆『誰のために愛するか』は単行本と文庫本あわせて400万部のベストセラーになりました。ほかに『戒老録』、『太郎物語（高校編・大学編）』、『虚構の家』、『幸福という名の不幸』、『老いの才覚』、『人間にとって成熟とは何か』、『夫の後始末』など、多くの代表作があります。

カトリック教徒で、洗礼名はマリア・エリザベト。夫の三浦朱門（1926-2017）さんは文壇を代表するおじり夫婦として知られていました。三浦さんは生前、曾野さんについて、「彼女はとにかく努力家で勉強家。例えば土木関係の作品を書くということになると、ちょっと調べてくると言って徹底的にやる。ダムなどの基礎工事から完成するまで長時間、現場にいる」と、作家として徹底して取材する姿勢を語る一方、「家庭では、別に普通の人ですよ。家事もひと通りのことは習っている。家事、家庭生活を無視するなんて雰囲気は全然ないですよ」と話していました。

曾野さんの追悼コーナーは、2階新着コーナー正面に設置しています。



# ■児童向け

## 春みいつけた

『はるにきみがめざめたら』、『たんぽぽのたねとんだ』など、春のおとずれを感じる本を紹介します。

## やってみよう！

『考える力が身につくおうち科学実験』、『見えない壁だって、越えられる。』など、新しい挑戦を応援する本を紹介します。



# ■一般向け

## 春がきた

『散歩で見つける薬草図鑑』、『日本懐かし観光大全』など、お出かけが待ち遠しくなる本を紹介します。

## はじめよう

『基本の家庭料理』、『はじめての60歳からのスマート写真撮り方ブック』など、新たなチャレンジに向かっての本を紹介します。

## 新着地域資料

NEW

# 十日町市文化協会連合会設立30周年記念誌 『縄文の炎（ほむら） 第3集』

## 十日町市文化協会連合会、2025.2

十日町市文化協会連合会の30周年記念誌が刊行されました。同会は1995（平成7）年2月25日に発足し、市内の芸術・文化活動を推進する団体の統合、人材の育成、施設面の充実を図り、十日町市を文化の香り高い街にすべく活動を続けてきました。現在は美術や舞踊、郷土文化研究など、16協会64団体768人が所属しています。

10周年、20周年に続く記念誌

第3集では、念願の文化拠点、越後妻有文化ホール段十ろう（2017年11月3日開館）の構想からオープンまでのあゆみ、30周年記念コンサート「十日町に第九を響かせよ」（2024年11月17日）の模様などを、豊富な写真付きで紹介しています。



スタッフによる日々の声をお伝えします



## ねえ、きいて その55

読書にはストレス解消効果があるそうです。科学的にも証明されていますし、セラピーとしても実用化されています。今までには「文章を読むだけなのに？」と半信半疑でしたが、最近思い直しきれどがございました。

先輩からすすめもらつた、五十嵐貴久のホラーサスペンス『リカ』（幻冬舎）を手に取ってみた話。シリーズで9作も続いているうえ、私は普段からそんなに本を読むわけでもありません。全部読めるかなと不安がりつつも、ハラハラする展開や濃いキャラクターに引き込まれ、一気に読んでしまいました。

読み進めていたなかで感じたのは、まさに“物語に吸い込まれる”感覚。文章から浮かんでくる情景を思い浮かべ、物語のなかに没頭していました。そのまま集中して読み進めていると、なんとなく頭の巡りが良くなり、スッキリとする感覚が。そして読み終わると、私でも全部読めたという驚きと達成感を得ることができました。

本を読むだけでこんなに満足感を得られるものなんですね。ストレス解消効果を実感しました。

大事なのは自分好みの本に出会うことだと思います。図書館でゆっくり探してみてはいかがでしょうか。（大熊）



# 本のちから(13)

## R6年度「読書賞受賞者」のみなさんを称えて

長かった冬が遠ざかり、ようやく待ちに待った春となりました。太陽の日差しも力強く、降り積もった雪の塊を溶かすとともに、私たちの心も優しくほぐしてくれるようです。

毎年年間を通して各小・中学校でたくさん本を読んだ人に、情報館から「読書賞」の賞状をお贈りしています。学校から報告をもらい、R6年度は15の小学校から31人、5つの中学校から5人が受賞しました。今回は新たな試みとして、情報館1階に「読書賞受賞者の本棚」というコーナーを設置し、受賞者の皆さんのおすすめ本を紹介しています。R6年度に読んだもののなかから、おすすめしたい1冊をひとりひとりが紹介してくれています。

情報館に所蔵がある本は展示し、貸出もしています。本好きのみなさんがどんな本を紹介しているの

子ども読書活動推進コーディネーター  
林 篤子

か、最近どんな本が人気なのかを知ることができます。5月上旬まで設置している予定です。ぜひ多くの方にご覧いただけたら幸いです。

引き続き、R7年度も子ども読書活動の推進に努力していきます。どうぞよろしくお願ひします。

読書賞受賞者の本棚



## 4月20(日)は家読(うちどく)の日

「家読(うちどく)」は「家庭読書」の略で、「家族ふれあい読書」の意味です。毎月第3日曜日は家族で読書を楽しみましょう。

## 『中国古典の名著50冊が1冊でざっと学べる』 スタッフのおすすめ本 (西野あ)

中国の古典を読んでみたいと思うけれど、ちょっと手に取る勇気がない、何から読んだらいいのかわからない、そんな方におすすめなのがこの本です。

おなじみの『論語』や『三国志演義』からあまり知られていない古典まで、幅広く紹介されています。著者独自の解説がとても面白くわかりやすいので、「自分でも読めるかも」と思わせてくれます。

「好きなところから読んでよし」と紹介されている本が多いのもうれしいです。また、文字量、難易度、出版社が違う場合のおすすめポイントも書かれているので、本選びにも重宝しそうです。私が気になったのは、第5章に紹介されている本。一番読みやすそうなものばかり、というものありますが、日本文化とかかわりの深い古典が紹介されています。ぜひ手に取ってご覧ください。



## 新着資料紹介 2月21日～3月20日分

### 【一般図書】

- 『考古学者だけど、発掘が出来ません。多忙すぎる日常』青山和夫ほか／著 ポプラ社(歴史 2020)
- 『7つの安いモノから見る世界の歴史』ラジ・パテル／著 作品社(社会 332P)
- 『最新世界のラン図鑑』土橋豊／著 淡交社(自然 479P)
- 『若杉ばあちゃんの野草料理』若杉友子／著 Parco出版(松之山 596P)
- 『流行歌で振り返る昭和100年』合田道人／著 笠間書院(芸術 767G)
- 『初瀬屋の客』西條奈加／著 文藝春秋(日文 913.6サ)
- 『小説』野崎まど／著 講談社(日文 913.6ノ)
- 『逃亡者は北へ向かう』柚月 裕子／著 新潮社(日文 913.6ユ)
- 『モーロク日和』坪内 横典／著 創風社出版(日文 914.6ツ)
- 『月射病』ジョルジュ・シムノン／著 東宣出版(外文 953シ)

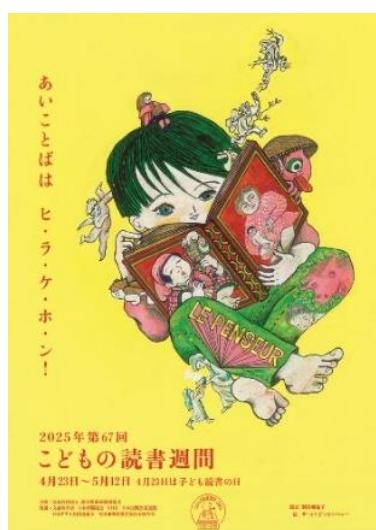
### 【児童図書】

- 『小学生のお友だちづきあい』沼田晶弘／監修 KADOKAWA(児童一般 361シ)
- 『はじめての国宝(小学館の図鑑NEOアート)』青柳正規／監修 小学館(児童一般 709ハ)
- 『やなやつ改造計画』吉野万理子／著 あすなろ書房(川西ティーンズ 913ヨ)
- 『子ねずみウォルターはのんびりや』マージヨリー・フラック／作・絵 徳間書店(児童外文 933フ)
- 『あのひのきもち』岡田千晶／絵 金の星社(絵本 Eオ)
- 『まるごとちきゅうレストラン』チョー ヒカル／作・絵 PHP研究所(絵本 Eチ)
- 『ぐうたらねこ』ひがしちから／作 佼成出版社(絵本 Eヒ)
- 『たいこどん』三浦太郎／作 ブロンズ新社(松代児童 Eミ)
- 『さくらとゆき』よしむらめぐ／著 白泉社(中里児童 Eヨ)

### 【地域資料】

- 『閉校記念誌 雪華』新潟県立十日町高等学校松之山分校閉校事業実行委員会(地域・松之山 T376セ)

2025  
第67回 こどもの読書週間  
4月23日(水)  
～5月12日(月)  
標語「あいことばは ヒ・ラ・ケ・ホ・ン！」



本や読書をよりいっ  
そう楽しめるイベン  
トをご用意していま  
す。

※4月28日(月)、5月  
12日(月)は休館日です



■じょうほうかんで ヒ・ラ・ケ・ホ・ン！

カードを選び、かかれているジャンルの本を借りるとガシャポンがまわせます。なにがはいっているの  
かな？

日 時／4月23日(水)～5月11日(日)

場 所／1階児童コーナー、川西分室、松代分室

■映画『すみっコぐらし』上映会

内 容／『すみっコぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ』

日 時／5月6日(火・振替休日)

①午前10時～11時10分

②午後2時～3時10分 ※①・②とも同じ内容

会 場／1階視聴覚ホール

対 象／幼児～小学生

定 員／各回先着90人（要事前申込み）



■おはなしぴよぴよ  
～昭和の日スペシャル～

季節を感じる絵本の読み聞かせや紙芝居、パネルシアターなどを行います。昭和の遊びや本を親子で体験できるコーナーも用意しています。

日 時／4月29日(火・祝)

午前10時30分～11時

午後2時～2時30分

場 所／おはなしのへや、第3集会室

対 象／乳幼児～小学生（申込み不要）



■情報館の活動をふりかえる展 2024

昨年度の活動をパネル展示

でふり返ります。

日 時／4月29(火・祝)～5月25日(日)

会 場／2階ギャラリー

4月のおはなし会

◆情報館

5日(土)・12日(土)

／おはなしぴよぴよ(乳幼児)

19日(土)／読み聞かせの会 どんぐり

(幼児～小学校低学年)

26日(土)／おはなし「たまたばこ」

(乳幼児)



◆川西分室

19日(土)／おはなしの会「ふきのとう」

「スペシャルおはなし会」

(乳幼児～小学校3年生くらい)

◆松代分室

12日(土)／おはなしたんぽぽ(幼児～小学校低学年)

その他の催し

●フォト写楽 作品展示

日 時／4月5日(土)～15日(火)

午前9時～午後7時

※14日は休館日、15日は午後4時まで

会 場／2階ギャラリー

入場料／無料



雑誌スポンサーになりませんか？

雑誌スポンサーとは、企業や団体から情報館で所蔵する雑誌の年間費用を負担していただく制度です。スポンサーとなった雑誌の新刊カバー、書架などには、企業や団体名、広告を掲載することができます。雑誌のジャンルにより対象を選ぶこともできます。情報館で活動をPRしてみませんか？

新しくスポンサーになってい  
ただける企業・団体を募集中で  
す。詳しくは十日町情報館  
(025-750-5100)までお問  
い合わせください。



資料保護のお願い

本やCD・DVDなどは室内  
と屋外の温度差により結露し、  
故障や劣化につながるおそれが  
あります。また雨や雪で濡れた  
本は、利用ができない場合  
もあります。屋外での持ち運び  
には、バッグや袋に入れるなど  
の保護をお願いします。

4月の開館カレンダー

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

開館時間・休館日

開館時間 午前9時～午後7時

休 館 日 第2・第4月曜日(当分の間)

特別整理期間、年末年始(12/29～1/3)

十日町情報館

〒948-0072 西本町二丁目1-1

電話／025-750-5100 FAX／025-750-5103