

「あまみエフエム ディ！ウェイヴ」^{ほうそうげんこう}放送原稿（4月27日（金）放送分）

テーマ 新着図書紹介

あまみエフエム ディ！ウェイヴをお聞きの皆様，おはようございます。^{かごしまけんりつあま}鹿児島県立奄
^{みとしよかん}美図書館です。

今朝は，^{あまみとしよかん}奄美図書館の新着図書についてご案内します。

まずは，一般書のご案内です。

新年度が始まり，いろいろなストレスを感じている方もいらっしゃることでしょう。
^{まつしまなおや}松島直也さんの『ストレスをためない技術』は，新年度にお薦めの一冊です。ストレスは
できるだけ感じたくないものです。しかし，現代社会を生きる私たちにとって，ストレス
は決して無くなるものではありません。ストレスにさらされると，無意識に体や心が^{ぼうぎよ}防衛
^{はんのう}反応を示すといわれています。この反応は，自分自身を守るための自然なものですが，そ
のままにしておけば，体や健康を害する可能性もあるそうです。では，どのようにストレ
スと向き合えばよいのでしょうか。この本には，「よける」「ひねる」「受けとめる」で不
快な感情を整理することができるかとあります。また，「ストレスの対処の仕方成長の機
会に変えることもできる」とも書かれています。折れそうな心を，強い心に変えてくれる
かもしれません。

^{きたざとひろし}北里洋さんの『日本の海はなぜ豊かなのか』は，日本の海の将来を考えるうえでも貴
重な図書と言えます。奄美は美しい海に囲まれています。広い広い^{うなばら}海原ですが，日本の領
海は，全世界の海のわずか0.9%を占めるにすぎません。しかし，その0.9%の海に，
14%もの海洋生物が生息しているといわれています。いかに日本の海が豊かであるかが
分かります。また，日本の深海には，メタンや硫化水素を利用して生息する「常識破り」
の生き物も住んでいるそうです。「日本列島の成り立ちが，海洋生物に大きな影響を与え
ている」と本書には書かれています。ぜひ，お読みください。

次は，新着の児童書のご案内です。

人気の絵本作家・^{みやにししたつや}宮西達也さんの新作絵本『ふじさんファミリー』を紹介しましょう。
富士山ファミリーは，日本一の「ふじパパ」と「ふじママ」，その長男の「ふじさんし
ろう」の三人家族でした。その富士山ファミリーに女の子が生まれました。両親が妹の子
育てに追われる様子に「ふじさんしろう」は嫉妬して，泣きながら家出をしてしまいま
^{しつと}す。果たして「ふじさんしろう」は無事に帰って来るのでしょうか。家族や地域の人々

のぬくもりを描いた，宮西さんの最新絵本です。家族でお楽しみください。

もう一冊，楽しい絵本を紹介しましょう。^{はせがわよしふみ}長谷川義史さんの『さんすう うちゅうじん あらわる！』です。ある朝，突然，地球に宇宙人がやってきました。その名は，算数宇宙人・ゼロイチ。ゼロイチは，戦争や喧嘩^{けんか}ばかりする地球に愛想^{あいそ}をつかし，地球を滅ぼすために宇宙人の代表としてやってきたのでした。しかし，ゼロイチは地球を助けるために，ある条件を言い渡します。それは「地球にあるといわれる，すごい算数を見せてほしい」というものでした。この問題に立ち向かうのは，地球代表として選ばれたガンバルル小学校の一年一組の児童たちです。さてさて，一年一組のお友達は，地球を助けられるのでしょうか。わくわくする絵本です。

最後に郷土に関する本のご案内です。

『奄美の食と文化』を紹介します。この本は，雑誌『ホライゾン』で長年料理コーナーを担当していた久留^{ひさどめ}ひろみさんのレシピと，『ホライゾン』の編集委員が企画した奄美の食文化をまとめた本です。長寿世界一を二人も輩出した奄美には，元気な高齢者の方々がたくさんいらっしゃいます。元気に長生きする秘訣^{ひけつ}は，奄美の食文化が大きく影響しているようです。また，奄美の食文化は行事と密接に結びついています。食は文化なり。奄美の食事は，まさしく奄美の文化の象徴といえましょう。新鮮な奄美の食材を使って，美味しい奄美料理を作ってみてはいかがでしょうか。

いよいよゴールデンウィークが始まります。ぜひ，ゆっくり読書をお楽しみください。

^{かごしまけんりつあまみとしよかん}鹿児島県立奄美図書館でした。