令和5年度上越市立図書館読書週間事業

あなたの夢の本棚

ブックリスト

令和5年10月発行

夢の本棚とは…

令和5年度の読書週間事業として、市民の皆さんから「夢」を募集しました。

将来の夢、退職後の夢、昨日見た不思議な夢…

寄せられた様々な夢の中から、26の夢に関する本を司書がセレクトしました。

このリストでは選書した本を紹介しています。

わたしの夢　　展示館：　高田

ウルトラマンになって
みんなを守りたい。

年代　～ようちえん
～ほいくえん

夢の本

	書名	情報
①	ぼくだって ウルトラマン	著者　よしながこうたく 出版社　講談社 出版年　2013年
コメント	ウルトラマンにあこがれてちきゅうにやってきた、ウルトラマンユウキ。でも、かいじゅうはつよいし、こわいし、どうしよう…。そんなとき、ともだちがメフィラスせいじんたちにさらわれた！どうするウルトラマンユウキ！	
②	おしえてウルトラマン	著者　みやにしたつや 出版社　学研 出版年　1998年
コメント	つよくなりたい！でも、どうしたらいいの？おしえてウルトラマン！ こどもからおとなまで、みんなのなやみをウルトラマンがずばりこたえます。 「ウルトラマンになりたい」にウルトラマンのこたえは…。	
③	せいぎのみかた ワンダーマンの巻	著者　みやにしたつや 出版社　学研教育出版 出版年　2012年
コメント	どんなかいじゅうもワンダービームでやっつける、ワンダーマン2ごう。でもいまは、たたかわずにやさしいこころでかいじゅうをなだめる、おもいやりのヒーローになりました。それには、こんなわけがあったのです…。	

わたしの夢　　展示館：　直江津

お腹いーっぱいおいしいものを食べる
おいしいくだものをたべたい

年代　～ようちえん
～ほいくえん

夢の本

	書名	情報
①	みんなのおすし	著者　はらぺこめがね 出版社　ポプラ社 出版年　2019年
コメント	おすしやさんは、おなかすかないの？ だいじょうぶだよ、にゃはは。	
②	まんぷくてつどう うまいもんめぐり	著者　井上よう子/さく 澤野秋文/え 出版社　ポプラ社 出版年　2022年
コメント	おいしいめいぶつがたべられるえきがつぎつぎに。わたしもこのりょこう、いきたーい！	
③	へんしんへんしん フルーツポンチ	著者　山本祐司 出版社　ほるぷ出版 出版年　2021年
コメント	くだものたちがうつわにぽーん！ぽーん！ みんなですてきにへんしんへんしん。	

わたしの夢　　展示館:　直江津

さかなかいたい

年代　〜ようちえん
〜ほいくえん

夢の本

	書名	情報
①	海の生きもの つかまえたらどうする？	著者　杉本幹 出版社　偕成社 出版年　2019年
コメント	うみのちかくにすんでるわたしたち。かいがんにいって、さかなをつかまえてみよう!	
②	メダカからはじめる アクアリウム	著者　月刊アクアライフ 編集部 出版社　エムピージェー 出版年　2019年
コメント	ちいさなメダカからおしゃれなねったいぎょまで!きみだけのアクアリウムをつくろう。	
③	きりみ	著者　長嶋祐成 出版社　河出書房新社 出版年　2018年
コメント	え？さかな”解体(かいたい)”、じゃないの？	

わたしの夢　　展示館:　頸城

電車が出てくる夢。

年代　〜ようちえん
〜ほいくえん

夢の本

	書名	情報
①	でんしゃのずかん	著者　五十嵐美和子 出版社　白泉社 出版年　2017年
コメント	しんかんせん、とっきゅう、つうきんでんしゃ、かもつれっしゃ、じょうききかんしゃ、ちかてつなど、あらゆるでんしゃのしょうめん、よこのすがたをしょうかいしたようじむけのえほん。	
②	にじいろでんしゃ はっしゃしまーす！	著者　間瀬なおかた 出版社　学研教育みらい 出版年　2017年
コメント	ほいくえんでえをかいているととつぜんやってきたにじいろでんしゃ。みんなでのりこんでしゅっぱつしんこう！どんなけしきがまっているかな？	
③	でんしゃから バイバーイ	著者　いしづちひろ/さく きたむらじん/え 出版社　くもん出版 出版年　2019年
コメント	でんしゃにのったら、まどからいろんなものがみえます。えきいんさん、どうろをはしるじてんしゃ、おおきなやまにでんしんばしら。みんなバイバーイ！	

わたしの夢　　展示館：　高田

歌手になってテレビに出たい。

年代　　小1～小3

夢の本

	書名	情報
①	きみも、 プチ・アーティスト！	著者　欠田芳憲/ 監修・解説 出版社　フレーベル館 出版年　2007年
コメント	かんたんなことばから　この本といっしょにうたってみましょう！	
②	ジブン未来図鑑 第4巻 演じるのが好き！	著者　－ 出版社　ポプラ社 出版年　2022年
コメント	アーティストの一日をしょうかいしています。歌手になるためのヒントが見つかるはずです。	
③	もっと歌がうまくなる。	著者　日本工学院 ミュージックカレッジ /監修 出版社　汐文社 出版年　2023年
コメント	じょうずにうたうためには　いろいろなコツがあります。この本は　プロの先生がコツをおしえてくれます。	

わたしの夢　　展示館：　直江津

先生になりたい！

ほいくし、がっこうのせんせい、ピアノのせんせい、うみがたりのせんせい

年代　　ようちえん、ほいくえん
～小3

夢の本

	書名	情報
①	ないろランドの たからもの	著者　井上林子 出版社　講談社 出版年　2017年
コメント	保育園（ほいくえん）の先生ってどんな仕事？ おはなしを読みながら知ることができるよ。	
②	三年二組、 みんなよい子です！	著者　くすのきしげのり 出版社　講談社 出版年　2015年
コメント	こころをひらいて、まわりを見てみよう！ あんがいお手本は近くにいるかも。	
③	水族館	著者　ほりかわあやこ 出版社　福音館書店 出版年　2021年
コメント	すいぞくかんではたらく人たちの1日を見てみよう。どんなおしごとをしているのかな？	

わたしの夢　　展示館:　直江津

あいすやさんになりたい！

年代　　小1～3

夢の本

	書名	情報
①	ぎょうれつのできる アイスクリームかきごおりやさん	著者　ふくざわゆみこ 出版社　教育画劇 出版年　2023年
コメント	シロクマさんのアイスクリームと、ペンギンさんのかきごおり、どっちもおいしそう～。	
②	わかったさんの ひんやりスイーツ	著者　寺村輝夫 出版社　あかね書房 出版年　2017年
コメント	とけないアイスもつくれちゃう。 さあ、おうちでレッツクッキング！	
③	じごくにアイス	著者　ナカオマサトシ/作 澤野秋文/絵 出版社　ひさかたチャイルド 出版年　2020年
コメント	おいしいとひょうばんのアイスやさんが行った先は、なんとじごく!?	

わたしの夢　　展示館:　直江津

空を飛びたい

年代　　小1～3

夢の本

	書名	情報
①	ぼくがとぶ	著者　佐々木マキ 出版社　絵本館 出版年　2013年
コメント	「ぼく」がつくったひこうきで、いっしょに空のたびにでよう。どこにたどりつくのかな？	
②	パイロットのたまご	著者　吉野万理子 出版社　講談社 出版年　2017年
コメント	飛行機(ひこうき)をとばせるなんてすごくカッコイイけど、たくさんの勉強と時間がいるんだよ。	
③	そらからみると	著者　みねおみつ 出版社　PHP研究所 出版年　2015年
コメント	風(かぜ)にのって、空からけしきを見てみよう！ どんなけしきが見えるかな？	

わたしの夢　　展示館：　浦川原

野球選手になりたい

年代　　小1～3

夢の本

	書名	情報
①	新しい ジュニア野球入門	著者　川村卓/監修 出版社　池田書店 出版年　2019年
コメント	野球の基本プレーについて、分かりやすいカラー写真と動画でまなぶことができます。	
②	フルスイング！	著者　くすのきしげのり/作 下平けーすけ/絵 出版社　講談社 出版年　2018年
コメント	ある少年がプロ野球選手を目指すようになるまでの物語です。	
③	先生は教えてくれない！ クレヨンしんちゃんの 折れない心をつくる本	著者　臼井儀人/ キャラクター原作 高田ミレイ/まんが 出版社　双葉社 出版年　2022年
コメント	野球の試合ではきんちょうしたり、あきらめそうになる時があると思います。そんな時のためにおすすめの本です。	

わたしの夢　　展示館：　高田

餃子を800個食べた夢を見た。

年代　　小4～6

夢の本

	書名	情報
①	食べ物と自然の 秘密	著者　西谷大 出版社　小峰書店 出版年　2003年
コメント	日本人はご飯が大好き！ご飯とギョウザの組み合わせはごく普通の食べ方です。では中国の人にとってはどうでしょう。中国では、ギョウザは主食なのです。そこで暮らす人々の食の習慣によって、食べ物の食べ方も変化するおもしろさを教えてくれます。	
②	いかりのギョーザ	著者　苅田澄子/作 大島妙子/絵 出版社　佼成出版社 出版年　2006年
コメント	こぶたのぶぶこさんのギョーザは特別な方法で焼き上げます。熱々ギョーザをつくるそのおどろきの方法とは？おいしいものを食べるとみんなが笑顔になるのに、何やら困っているようですよ。ギョウザ800個をつくるためにはぶぶこさんだったらどうするかしら？	
③	つくりかたがよくわかる お料理教室 第4巻　ぎょうざ	著者　かんちくたかこ/ 調理・文 川嶋降義/写真 出版社　岩崎書店 出版年　2018年
コメント	焼きぎょうざ、蒸しぎょうざ、ゆでぎょうざ。どれもみんなが大好きなメニューです。たくさん食べるにはたくさんのぎょうざがなくっちゃ！さあ、家族でいっしょに作ってみよう。調理の工程の写真があるので迷わず挑戦できます。	

わたしの夢　　展示館：　浦川原

シマエナガに会いたい！

年代　　小4～6

夢の本

	書名	情報
①	もっと シマエナガちゃん	著者　小原玲 出版社　講談社 出版年　2017年
コメント	シマエナガのかわいい写真と、 カメラマンおすすめの出会いスポットをご紹介(しょうかい)します。	
②	鳴き声から調べる 野鳥図鑑	著者　松田道生 出版社　文一総合出版 出版年　2017年
コメント	シマエナガの仲間の鳥「エナガ」の実際(じっさい)の鳴き声を覚えおくと、 近くに行ったときにさがしやすくなります。	
③	小鳥ぽんぽん	著者　trikotri 出版社　誠文堂新光社 出版年　2019年
コメント	本物のシマエナガのかわりに、毛糸のポンポンで シマエナガを作ってみましょう！	

わたしの夢　　展示館：　頸城

宝くじを当てて人の夢を叶えたい。

年代　　小4～6

夢の本

	書名	情報
①	12歳からはじめる Oh！金の学校	著者　あんびるえつこ 出版社　フレーベル館 出版年　2022年
コメント	お金はどうやって使う？、お金はどうやって守る？そして、お金でどうやって人を応(おう)援(えん)する？大人でも難しい「お金」に関するあれこれを、わかりやすいイラストとクイズで解説(かいせつ)！せっかく当(あ)てた宝(たから)くじ、有効(ゆうこう)に使おう！	
②	ラストサバイバル 第1巻	著者　大久保開 出版社　集英社 出版年　2017年
コメント	「この大会で優勝(ゆうしょう)できれば、なんでも願いをかなえてあげるよ」 世界一のお金持ち、といわれるミスターLが開催(かいさい)する『サバイバルウォーク』。 選ばれた小学生50人が、それぞれかなえたい夢のために大会に挑(いど)む！	
③	夢はどうして かなわないの？	著者　大野正人 出版社　汐文社 出版年　2015年
コメント	努力でもお金でも、かなえることができない夢もあります。どうせかなわない夢ならば、がんばったってむだなのでしょうか？それぞれちがった夢をもつ3人の子どもたちといっしょに、「夢の正体」について考えてみましょう。	

わたしの夢　　展示館：　高田

生まれ故郷の歴史をまとめたい。

年代　　10～20代

夢の本

	書名	情報
①	明治日本の思い出	著者　テオドール・フォン・レルヒ/著 中野理/訳 出版社　中外書房 出版年　1970年
コメント	日本スキーの父として知られているレルヒ少佐。自前でスキーを持参してきたものの、実はスキーを教えに来日した訳ではないんですね。わずか1年の滞在中、レルヒ少佐から見た明治の高田を読んでみませんか。	
②	頸城文学紀行	著者　小林勉 出版社　耕文堂書店 出版年　1987年
コメント	『城外』で新潟県初の芥川賞(第三回)を受賞した高田出身の小田嶽夫をはじめ、郷土の風土と文学に携わった人々の足跡が収められています。	
③	新・にいがた 歴史紀行　第10巻 新・上越市	著者　－ 出版社　新潟日報事業社 出版年　2005年
コメント	平成の大合併が行われた2005年の11月発行。 各区のおもな項目を網羅、カラー写真も豊富な歴史ガイドです。	

わたしの夢　　展示館：　高田

お医者さんになりたい。

年代　　10～20代

夢の本

	書名	情報
①	医者になりたい君へ	著者　須磨久善 出版社　河出書房新社 出版年　2014年
コメント	14歳の夏に医者になろうと思い、日本初の難手術「バチスタ手術」を成功させた心臓外科医が、夢と現実、医学の可能性を綴ります。また、欄外にある本文中の医療用語の説明がとても参考になります。	
②	医師の一日	著者　WILLこども知育研究所 /編著 出版社　保育社 出版年　2014年
コメント	医師の仕事って？どんな人が向いているの？などの疑問に、写真で「見る」文章で「知る」ことができる本です。	
③	医学部	著者　浅野恵子 出版社　ぺりかん社 出版年　2018年
コメント	医学部で学ぶことやキャンパスライフ、医学部を目指すなら何をしたらよいかなど、わかりやすく説明されています。	

わたしの夢　　展示館：　高田

おばあちゃんになったら畑を始めて
大好きなサツマイモを山ほど収穫する！

年代　　10～20代

夢の本

	書名	情報
①	掘り出すよろこび！ ジャガイモ　サトイモ サツマイモ	著者　　NHK出版/編 出版社　日本放送出版協会 出版年　2010年
コメント	土づくりから収穫まで、サツマイモの栽培方法が写真で丁寧に説明されています。品種によって異なる色や形、味の特徴も載っていますので、畑づくりのご参考にどうぞ！	
②	まるごと　さつまいも	著者　　八田尚子/構成・文 野村まり子/構成・絵 大竹道茂/監修 出版社　絵本塾出版 出版年　2018年
コメント	サツマイモのルーツや歴史などが絵図解とともにわかりやすい言葉で書かれています。読んだら、人に話したくなるようなサツマイモの雑学がたくさんです。	
③	もっと！かぼちゃ・ さつまいも使いきり！	著者　　－ 出版社　KADOKAWA 出版年　2018年
コメント	サツマイモを使った美味しそうなレシピが豊富に掲載されています。山ほど収穫したサツマイモは、こちらのレシピを活用して食べてみるのはいかがでしょうか。	

わたしの夢　　展示館：　直江津

農業高校に入って
かちくを育てる！

年代　　10～20代

夢の本

	書名	情報
①	農業高校へ行こう！	筆者　　全国農業高等学校長協会/監修 出版社　家の光協会 出版年　2019年
コメント	全国の農業高校のユニークな取り組みを紹介。“農高あるある”も、ぜひ読んでね！	
②	動物愛護を考えよう 第3巻 私たちは命を食べている	筆者　　高槻成紀/監修 出版社　汐文社 出版年　2023年
コメント	身近だけど意外と知らない。 動物に支えられて生きている。	
③	動物学科空手道部 1年高田トモ！	著者　　片川優子 出版社　双葉社 出版年　2008年
コメント	部活・恋・友情の、THE・青春グラフィティ。命を扱う学科ならではのシビアさも描かれます。	

わたしの夢　　展示館：　高田

体調が悪かったとき、大きな緑色の きゅうりが登場する夢を見た。

年代　　30～40代

夢の本

	書名	情報
①	眠れなくなる 夢十夜	著者　阿刀田高ほか 出版社　新潮社 出版年　2017年
コメント	**「こんな夢を見た」** 全編、はじまりはこの言葉から。 夏目漱石『夢十夜』にインスパイアされた全10篇の 夢物語集です。あなたの見た夢もあるかも…？	
②	夢語り・夢解きの 中世	著者　酒井紀美 出版社　朝日新聞社 出版年　2001年
コメント	日本の中世における「夢」とは― 日記、歴史物語などに描かれた夢の世界をひもときます。	
③	睡眠のトリビア	著者　宮崎総一郎ほか 出版社　中外医学社 出版年　2014年
コメント	眠るってこんなにおもしろい！ 夢へとつながり、健康にも関わる「睡眠」について 分かりやすく、誰かに話したくなるような雑学集です。	

わたしの夢　　展示館：　高田

世界平和

年代　　30～40代以上

夢の本

	書名	情報
①	動物会議	著者　エーリヒ・ケストナー/原作 イェラ・レープマン/原案 ヴァルター・トリアー/絵 池田香代子/訳 出版社　岩波書店 出版年　1999年
コメント	だらだら会議ばかりして何も決められない人間に代わり、人間の 子どもたちのために、動物たちは二度と戦争や貧困や革命が起 きないことを要求します。	
②	平和主義とは何か 政治哲学で考える戦争と平和	著者　松元雅和 出版社　中央公論新社 出版年　2013年
コメント	平和な国の平和な時代に生まれ育った私達がかつてない真の危機的な 状況を経験したとき、どのような決断をするのか― 説得力のある平和主義の姿を探る政治哲学論。	
③	平和をつくるを仕事にする	著者　鬼丸昌也 出版社　筑摩書房 出版年　2018年
コメント	紛争、子ども兵というあまりに大きな課題だったとしても、小さな自分にも できることはあります。「今自分にできること」を見つけるヒントが詰まった 1冊です。	

わたしの夢　　展示館:　直江津

名作家具(照明も)に
かこまれてくらしたい

年代　30〜40代

夢の本

	書名	情報
①	名作家具のヒミツ	著者　ジョースズキ 出版社　エクスナレッジ 出版年　2014年
コメント	家具の数だけ歴史がある。	
②	デザイン照明	著者　ー 出版社　枻出版社 出版年　2004年
コメント	部屋にこんな照明が一つあれば、グッと素敵な部屋に変身すると思います！	
③	DIYで作れるナチュラル & アンティークな家具	著者　ー 出版社　主婦と生活社 出版年　2014年
コメント	ステキな写真とわかりやすい展開図で、DIYのやる気がでる一冊！	

わたしの夢　　展示館:　直江津

小説家になる！

年代　30〜40代

夢の本

	書名	情報
①	作家 超サバイバル術！	著者　中山七里ほか 出版社　光文社 出版年　2022年
コメント	リアルな作家の世界をのぞいてみよう。	
②	マナーはいらない	著者　三浦しをん 出版社　集英社 出版年　2020年
コメント	このテンションでよければ私も書けるかもって気がしてくる。コバルト作家に俺はなる！	
③	文は一行目から 書かなくていい	著者　藤原智美 出版社　プレジデント社 出版年　2011年
コメント	文章って難しい…。	

わたしの夢　　展示館：　浦川原

老後まで大相撲の本場所を観戦し続けたい。（年6回）

年代　　30～40代

夢の本

	書名	情報
①	調子がいい！がずっとつづくカラダの使い方	著者　仲野孝明 出版社　サンクチュアリ出版 出版年　2019年
コメント	疲れにくい体の使い方を身につけ、いくつになっても観戦を。	
②	日本髪大全	著者　田中圭子 出版社　誠文堂新光社 出版年　2016年
コメント	第5章は「相撲の髪形と結い方」です。鬢付け油や結い方の技術が継承されています。	
③	雷走る 大相撲をつくった男たち	著者　もりたなるお 出版社　水曜社 出版年　2005年
コメント	江戸から明治の小説です。人々の情熱や志でこれからも大相撲が続きますように。	

わたしの夢　　展示館：　浦川原

うさぎと縁側でひなたぼっこしたい

年代　　30代～40代

夢の本

	書名	情報
①	はじめてでも安心！ かわいいうさぎ 幸せな飼い方・ 育て方がわかる本	著者　大里美奈 出版社　メイツ出版 出版年　2018年
コメント	うさぎと幸せに過ごすためのポイントを しっかり押さえましょう！	
②	ばあちゃんの えんがわ	著者　野村たかあき 出版社　講談社 出版年　1998年
コメント	昔ながらの縁側の光景を描いた絵本。 うさぎとどんな時間を過ごすかのイメージの参考に。	
③	好きな間取りが 絶対見つかる図鑑	著者　園内せな/著 madree/著 出版社　エクスナレッジ 出版年　2022年
コメント	「うさぎ」と「ひなたぼっこ」に合う間取りを探してみましょう。	

わたしの夢

展示館:　頸城

人の手が入らないほどの原生林や
森を見に行きたい。

年代　　30～40代

夢の本

	書名	情報
①	森へ	著者　星野道夫 出版社　福音館書店 出版年　1996年
コメント	動物や倒木、かつて住んでいた民族が残したトーテムポールなどの様子から、自然の厳しさと雄大さを感じることができます。どんな森があなたを待っている？	
②	空から見る 日本ふしぎ spot絶景50	著者　渋川育由 出版社　河出書房新社 出版年　2010年
コメント	中からだけではなく、空から見てみるのはいかがでしょうか。また違った見え方がするはずです。	
③	森の惑星	著者　稲本正/文 小林廉宜/写真 出版社　世界文化社 出版年　2001年
コメント	筆者が世界中の森を巡ったときの記録です。現地の人々とのやり取りや国の様子から、森が抱える問題を考える機会にもなります。	

わたしの夢

展示館:　高田

縄文人になりたい。
縄文人の豊かさを学んで
自分の生活に生かしたい。

年代　　50～60代

夢の本

	書名	情報
①	縄文人に相談だ	著者　望月昭秀 出版社　国書刊行会 出版年　2018年
コメント	現代人の悩みは縄文人にとっては簡単なことなのかもしれません。縄文的な考え方を試してみましょう。	
②	ジビエ教本	著者　依田誠志 出版社　誠文堂新光社 出版年　2016年
コメント	生きるためにまず、食事を準備。野生鳥獣を狩猟するところから、おいしい料理を目指します。	
③	縄文美術館	著者　小川忠博/写真 小野正文・堤隆/監修 出版社　平凡社 出版年　2018年
コメント	考古学者の解説も付いたオールカラー写真集です。所蔵先に実物を見に行くのもおすすめです。	

わたしの夢　　展示館：　頸城

カフェを経営したい。

年代　　50～60代

夢の本

	書名	情報
①	コーヒーの基本	著者 出版社　椛出版社 出版年　2011年
コメント	コーヒーの淹れ方、豆の産地、豆の挽き方など、おいしいコーヒーの教科書。	
②	50歳からの独立開業 小さな人気店の つくり方	著者　　いのうえりえ 出版社　日本実業出版社 出版年　2011年
コメント	独立開業した10人の体験談、開業までの10のステップ、独立開業Q&Aなど、開店前の準備と経営のコツがわかる！	
③	寺田本家発行カフェの 甘酒・塩麹・酒粕 ベストレシピ	著者　　寺田聡美 出版社　家の光協会 出版年　2019年
コメント	カフェのメニューにぴったりな一品の写真とレシピを紹介。	

わたしの夢　　展示館：　高田

地中海地域の史跡巡り

年代　　70代以上

夢の本

	書名	情報
①	地中海シルクロード 遺跡の旅	著者　　樋口隆康 出版社　日本放送出版協会 出版年　2007年
コメント	地中海東海岸地域のシリアを中心にヨルダン、レバノンなどの古代遺跡からシルクロードをたどります。	
②	古代エジプト王国 トラベルガイド	著者　　シャーロット・ブース 出版社　創元社 出版年　2010年
コメント	古代エジプト王国は見所がたくさん。紀元前1214年のラメセス2世の時代に旅行ガイドブックがあったら？という視点で書かれた本です。	
③	地中海のほとり	著者　　牟田口義郎 出版社　朝日新聞社 出版年　2008年
コメント	さまざまな文明が栄えた地中海をめぐりつつ、ヨーロッパ中心の世界史からこぼれ落ちた歴史を紹介。交渉だけでエルサレムを和平解決へ導いた皇帝。皇帝が語った「世界を間違った方向へ動かした3人」とは？	