

本！こんにちは

—こどもと楽しい時間に—

【ブックスタート】

本のタイトル・表紙をタップ（クリック）すると
図書館の本の詳しいページが開きます。
本の予約もできます。



南アルプス市立図書館マスコットキャラクター
ライライ

南アルプス市

～図書館は心の遊園地～

図書館より

●はじめに

“本のひととき 赤ちゃんといっしょ”

あなたのひざに赤ちゃんのぬくもりを感じる時間は、ほんの少しの間…。

赤ちゃんが「ことば」を育むのは、家族のやさしい語りかけからはじまります。どうぞ、赤ちゃんにたくさんの絵本を読んであげてください。家族と一緒に絵本を楽しむことは、赤ちゃんの心と言葉を育てます。その記憶は大人になっても大事な宝物になるでしょう。

絵本を読むときは、ゆったりとした気分で、赤ちゃんのリズムに合わせて読んであげましょう。同じ本を何回も「読んで」といったら、それはきっとお気に入りの本が見つかったということです。何回でも読んであげてください。おやつの前や寝る前など時間を決めて毎日読んであげると、絵本の楽しさが自然と身につきます。

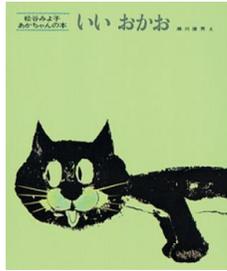
●ブックスタートとは

南アルプス市内で誕生した赤ちゃん全員に、市の4か月児健康診断の際に絵本2冊を贈る活動です。配布の際は、ミニおはなし会（わらべうた、読み聞かせ）を実施し、読み聞かせ等は親にとっても楽しいひとときであり、子どもの成長にとって欠かせないものであることを伝えています。

このリストは参考です。お子さまの個性で好みがあります。リストにのっている本だけでなく、さまざまな本に出会って、お気に入りの本を見つけてください。

図書館では、たくさんの本を用意しています。その中から特別な1冊が見つかるようにお手伝いしますので、どうぞ職員に声をおかけください。お待ちしております。

はじめての絵本



「いいおかお」
松谷みよ子／文
瀬川康男／え
童心社 1967年

ふうちゃんがいいおかおをしていると、ねこやいぬやぞうさんがやってきて、みんなまねっこしていいおかおになります。おはなしの展開や、最後のビスケットの場面での言い回しがほのぼのとしています。



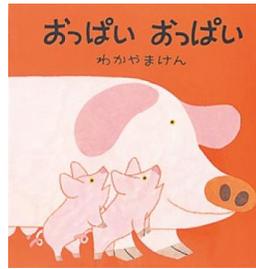
「いないいないばあ」
松谷みよ子／文
瀬川康男／絵
童心社 1967年

親と子の伝承あそび「いないいないばあ」を絵本化した作品です。ねこやくまちゃんが目に手をあてて「いないいない…」をすると、次のページに「ばあ」と描かれています。かわいらしい動物の絵とリズム感のある文がとても楽しいです。



「おつきさまこんばんは」
林明子／さく
福音館書店 1986年

とにかく、お月さまの顔が可愛らしく、お月さまがとっても身近に感じられます。きっと、みんな「おつきさまこんばんは」とあいさつしたくなります。子どもの成長とともに楽しめます。



「おっばいおっばい」
わかやまけん／さく
童心社 1983年

いろいろな動物のあかちゃんがおかあさんのおっばいをのんでいます。「おかあさんのおっばい あったかいね。まるっこいね。こっく こっく こっく おいしいね。」たくさんのおおきくなるよ。



「おててがでたよ」
林明子／さく

福音館書店 1986年

あたまや手足がシャツから順番にでてくる様子は、まるでいないいないばあをしているよう。体の名前を覚えながら、お着替えを楽しく学べる絵本です。赤いほっぺのプクプクした赤ちゃんの絵がとてもかわいらしいです。



「お風呂だ、お風呂だ！」
わたなべしげお／ぶん
おおともやすお／え

福音館書店 1986年

砂遊びをしてどろんこになったくまくんは、おとうさんと一緒にお風呂にはいります。背中をごしごし洗いっこして、湯ぶねの中で10まで数えたら、お風呂あがりの一杯は「あー、おいしい!」。くまくんとおとうさんになったつもりで、お風呂に入ってみましょう。



「お風呂でちゃぶちやぶ」
松谷みよ子／文
岩崎ちひろ／絵

童心社 1970年

シンプルなことばと、心温まるやさしい絵で描かれています。聞く側も読む側も、みんなが自然と微笑み、やさしい気持ちになれます。お風呂が嫌いな子どもにも、お風呂に入る楽しさを知ってもらえる1冊です。



「がたんごとんがたんごとん」
安西水丸／さく

福音館書店 1987年

くろい汽車が走っていくと、子どものすきな哺乳びん、コップとスプーン、りんごとバナナなどがのりこんできます。終点は女の子の食卓です。みんなで一緒に食事をします。「がたんごとん」のくりかえしが、リズムカルで楽しいです。



「きゅっきゅっきゅっ」
林明子／さく

福音館書店 1986年

男の子がぬいぐるみの動物たちと一緒にスープを飲み始めると、ねずみさんがスープをこぼし、うさぎさんがこぼし…。男の子はそれを「きゅっきゅっきゅっ」とふいてあげます。そしてみんなが食べ終わると、今度は男の子の口のまわりに…。



「くつくつあるけ」
林明子／さく

福音館書店 1986年

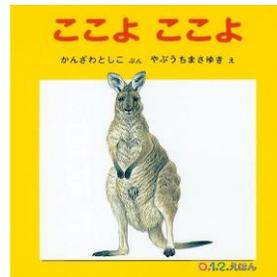
外に出かける時に履くくつが大活躍します。はっきりとした色彩に「ばたばた」「とんとん」などの音がとてもリズムカルで、散歩に出かけるくつの表情を描いたテンポのよい絵本です。思わず歩くことが楽しくなるような気持ちにさせてくれます。



「くっついた」
三浦太郎／作・絵

こぐま社 2005年

リズムカルなことばが心をくすぐり、ページをめくるのが楽しくなります。読めば読むほど、子どもとふれ合うことの大切さに改めて気づかれます。おかあさんだけではなく、おとうさんも登場し、親子みんなで楽しめる絵本です。



「ここよここよ」
かんざわとしこ／ぶん
やぶうちまさゆき／え

福音館書店 2003年

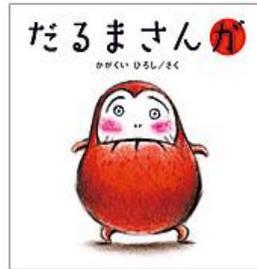
「どこにいるの？コアラのあかちゃん」と問いかけページをめくると「ここよここよかあさんにおんぶよ」とあかちゃんが現れます。他にも色々な動物が登場します。あかちゃんがどこにいるのか探しながら読み進める楽しい絵本です。



「じゃあじゃあびりびり」
まついのりこ／さく

偕成社 1983年

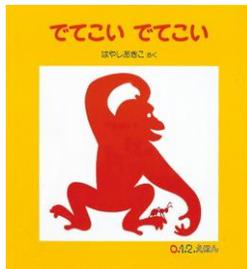
「じどうしゃ ぶーぶー
ぶーぶー」「いぬ わんわん
わんわん」「みず じゃあ
じゃあじゃあ」「あかちゃん
あーんあーんあーんあーん」
次はどんな音が聞こえるか
な？いろいろなもの出す音
が楽しい絵本です。



「だるまさんが」
かがくいひろし／さく

ブロンズ新社 2008年

ふっくらした、かわいいた
るまさん。「どてっ」となっ
たり、「びろーん」となっ
たり、いろんな表情をみせてく
れます。ページをめくると…
次はどんなだるまさんに出会
えるでしょうか。



「でてこいでてこい」
はやしあきこ／さく

福音館書店 1998年

「だれか かくれているよ
でてこい でてこい」「げ
こ、げこ、げこ」カエルが飛
び出してきました。他にはど
んな動物がかくれているのか
な？赤ちゃんや小さな子が、
色やかたちを楽しめ想像力も
かきたててくれる1冊です。



「でんしゃくるかな？」
きくちちき／作

福音館書店 2021年

でんしゃが「くるかな？く
るかな？」と、動物と一緒に
待っていると…「きたー！」
色鮮やかで大胆なタッチの絵
で迫力があります。ページを
めくるたびにでんしゃがくる
かな？とワクワクする絵本で
す。



「てんてんてん」
わかやましずこ／さく

福音館書店 1998年

黒い小さなてんてんてん。
何かな？きいろいひらひら。
何かな？リズムカルに繰り返
される言葉の次のページに、
てんてんてんの答えがありま
す。親子で絵本を読んだ後
は、実物を探しに外へ遊びに
出かけてはいかがでしょうか。



「どうぶつのおやこ」
藪内正幸／著

福音館書店 1966年

子どもの大好きなライオン
やキリン、身近にいるイヌや
ネコなどを、やわらかな毛の
手ざわりや息づかいまでもが
感じられるほどに描いていま
す。ことばが添えられていな
いので、自分でお話してくれ
ます。



「にんじん」
せなけいこ／作・絵

福音館書店 1969年

「にんじん すきなこ だあ
れ」と心地よいリズムで始ま
り、次々に登場する動物がに
んじんを食べていきます。や
さしいことばと短めの文章
で、小さな子どもたちにも理
解しやすく描かれています。
にんじんが嫌いな子どもも、
ついににんじんが食べたくなる
はずです。



「ぴょーん」
まつおかたつひで／作・絵

ポプラ社 2000年

「かえるが…ぴょーん。」
「こねこが…ぴょーん。」
「いぬが…ぴよよよーん」
みんな元気よくジャンプ！読
んでいると、思わず一緒に
「ぴょーん」と飛びはねたく
なってしまう絵本です。



「ペンギんたいそう」
齋藤 碩 / さく

福音館書店 2016年

2匹のペンギんといっしょにたいそうをはじめましょう。まずは「いきをすって〜」「はいて〜」次は何をするのかな？シンプルな絵と文章でペンギんがたいそうをする姿がかわいく描かれています。親子でいっしょに体を動かすのも楽しいです。



「ぼんちんぱん」
柿木原政広 / 作

福音館書店 2014年

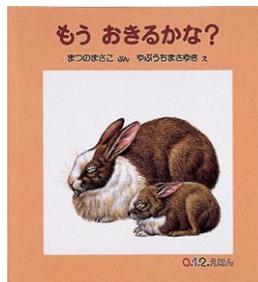
食パン、ロールパン、ドーナツなどいろんなパンがリズムカルな言葉とともに登場します。「ちぎちぎぱっぱでぼんちんぱん」でパンをちぎってみると、お顔が見えてきました。おいしそうなパンに次はどんなお顔が出てくるかな？



「まるくておいしいよ」
こにしえいこ / さく

福音館書店 1999年

まるくておいしいものがいっぱい。クリームたっぷりのチョコレートケーキ、香ばしい匂いがしてきそうなビスケット、みずみずしいオレンジ…。どれも本物のようでも思わず手を伸ばして食べたくなくなってしまいます。



「もうおきるかな？」

まつのまさこ / ぶん
やぶうちまさゆき / え

福音館書店 1998年

すやすや…ねこの親子がねむっています。「もうおきるかな？」「あー、おきた！」きもちよさそうに、からだをのばしています。いぬの親子やくまの親子も、みんなすやすや。もうおきるかな？

🌸 慣れてきたら 🌸



「おにぎり」
平山英三／ぶん
平山和子／え
福音館書店 1992年

ごはんをたいてから、おにぎりができるまでを描いた絵本です。「いただきまーす」と言いたくなるおいしそうなおにぎりが、できあがりです。読みながら「ぎゅぎゅ」っと、おにぎりを思わずにぎってしまいます。



「おべんとう」
小西英子／さく
福音館書店 2012年

あつあつミートボール、ふんわりたまごやき、じゅうじゅうウィンナー…。おいしそうなおかずを詰めて、おべんとうを作ります。どのおかずから食べようかな？一緒におべんとうを楽しめる絵本です。



「きんぎょがにげた」
五味太郎／作
福音館書店 1982年

水そうからにげたきんぎょは、水玉模様やキャンディーやイチゴなど色々なものの中にまぎれこんでしまいます。最後にきんぎょがたどりついたのは？きんぎょがどこにかくれているのか、さがしながら読んでください。



「くだもの」
平山和子／さく
福音館書店 1981年

さくらんぼ、ぶどう、なし、りんごなど、いつも子どもたちが食べるくだものを、まるで実物かと思わせるほど鮮やかに描いてあります。思わず食べたくなってしまいます。



「くだものなんだ」
きうちかつ／さく・え
福音館書店 2007年

不思議な形や模様のシルエットが現れます。ページをめくると…くだもの断面でした。タイヤのようにみえるのはレモン、ペンギンのようにみえるのはかきなど、色々なくだものが登場します。これはなんだ？と想像しながら読んでください。



「ぐりとぐら」
なかがわりえこ／著
おおむらゆりこ／著
福音館書店 1967年

野ねずみのぐりとぐらは、森で大きなたまごを見つけました。お料理をするのが大好きなぐりとぐらは、さっそく大きなカステラをつくりました。さて、残ったたまごのからで何をつくったのでしょうか。



「サンドイッチサンドイッチ」
小西英子／さく
福音館書店 2008年

さあ、サンドイッチを作りましょう。ふわふわのパンに何をはさむ？みずみずしいやさしいとおいしそうなチーズ、ハム、たまご、マヨネーズをかけて…。最後にパンをのせて、できあがり！



「しろくまちゃんのほっとけーき」
わかやまけん／著
こぐま社 1972年

しろくまちゃんがおかあさんと一緒にホットケーキを作ります。おいしく作れるかな？生地をフライパンに落とす「ぼたあん」という音や、「びちびち」と焼ける音など、読んでいるうちにホットケーキが食べたくくなります。



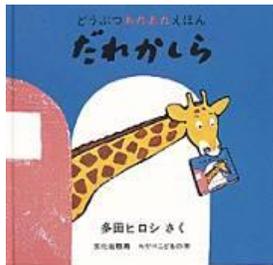
「たべたのだあれ」
五味太郎／さく
文化出版局 1977年

イチゴを食べたライオンはどのライオン？ソーセージを食べたトンボはどのトンボ？たくさんの中から食べたライオンやトンボを見つけます。「たべたのだあれ」の問いに、いろんなどうぶつが次から次へと登場します。



「たまごのあかちゃん」
かんざわとしこ／ぶん
やぎゅうげんいちろう／え
福音館書店 1993年

「たまごのなかで かくれんぼしてる あかちゃんはだあれ？」の問いかけに、たまごの中からつぎつぎと動物のあかちゃんが顔を出します。リズムカルな文とユーモラスな絵が楽しめます。



「だれかしら」
多田ヒロシ／著
文化出版局 1972年

お誕生日の日、とんとんととドアをノックする音がして、「おめでとう」とお友だちがお祝いにやってきます。「ドアをノックするお友だちは、だれかな？」と一緒に楽しく読める絵本です。



「どうぶつのおかあさん」
小森厚／ぶん
藪内正幸／え
福音館書店 1981年

どうぶつのおかあさんは、赤ちゃんをくわえたり、おなかへのせたり、鼻でおしたりと、いろんな方法で運んでいます。おかあさんと赤ちゃんが一緒にいる様子が、やさしく伝わってきます。



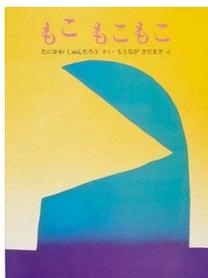
「はけたよはけたよ」
 かんざわとしこ／ぶん
 にしまきかやこ／え
 偕成社 1970年

たつくんはひとりでパンツがはけません。裸のまま外へとびだしたら動物たちに見られて、おしりにしっぽがないと笑われました。うちに帰って、しりもちをついたままパンツをはいてみると、やっと上手にはけました。



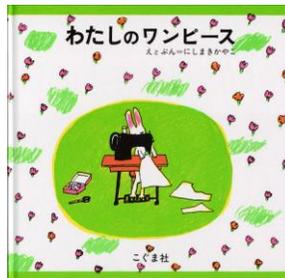
「はらぺこあおむし」
 エリック=カール／作・絵
 もりひさし／訳
 偕成社 1976年

ちっちゃなたまごから生まれたあおむしは、色々なものをたくさん食べてすくすく育ちます。おおきくて、ふとっちょになったあおむしは、やがて美しく変身して…。あざやかな色づかいが目をひきます。



「もこもこもこ」
 たにかわしゅんたろう／さく
 もとながさだまさ／え
 文研出版 1977年

「しーん、もこもこ、よきよき」とふくれあがったものは、みるまに大きくなってパチンとはじけた…。詩人と異色の画家がおりなす、短いことばと色彩の美しさが調和し、自由な発想が生まれます。



「わたしのワンピース」
 にしまきかやこ／えとぶん
 こぐま社 1969年

空からふわふわふってきた、まっしろなきれで作ったわたしのワンピースは、花もようになったり、水玉もようになったり、星のもようになったりします。ワンピースは、小鳥のもようになると空を飛ぶことだってできるのです。

🌸もう少し大きくなったら🌸



「おおきなかぶ」

A.トルストイ／再話 内田莉紗子／訳 佐藤忠良／画 福音館書店 1966年



「おばけのてんぷら」

せなけいこ／作・絵 ポプラ社 1976年



「かいじゅうたちのいるところ」

モーリス・センダック／さく じんぐうてるお／やく 富山房 1975年



「こすずめのぼうけん」

ルース・エインワース／作 石井桃子／訳 堀内誠一／画 福音館書店 1977年



「三びきのやぎのがらがらどん」

マーシャ・ブラウン／絵 瀬田貞二／訳 福音館書店 1965年



「せんろはつづく」

竹下文子／文 鈴木まもる／絵 金の星社 2003年



「ぞうくんのさんぽ」

なかのひろたか／さく・え 福音館書店 1977年



「てぶくろ」

エフゲーニ・M.ラチョフ／絵 うちだりさこ／訳 福音館書店 1965年



「どうぞのいす」

香山美子／作 柿本幸造／絵 ひさかたチャイルド 1981年



「とんことり」

筒井頼子／さく 林明子／え 福音館書店 1989年



「ねずみくんのチョッキ」

なかえよしを／作 上野紀子／絵 ポプラ社 1974年



「はじめてのおつかい」

筒井頼子／さく 林明子／え 福音館書店 1977年



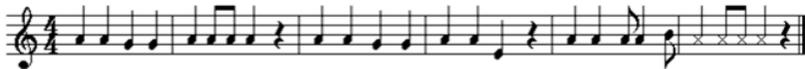
「もりのなか」

マリー・ホール・エッツ／ぶん・え まさきりこ／やく 福音館書店 1963年

あかちゃんと楽しむわらべうた

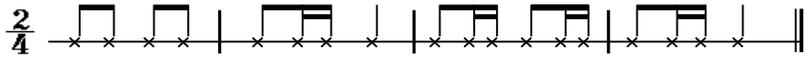
わらべうたは、昔から口伝えで歌い継がれてきたもので、自然なリズムの繰り返し、耳に心地良く響きます。赤ちゃんにむけてゆったりと、語りかけたり歌いかけたりしてあげてください。

「いっほんばしこちょこちょ」



いっほんばし こちょこちょ たたいて つねって かいたんのほって こちょこちょ

「ぎっこんぱっこんよいしょぶね」



ぎっこん ぱっこん よいしょぶね おきはなみがたかいぞ!

「ずくほんじょ」



ずくほんじょ ずくほんじょ ずっきんかぶってでてこらさい

「ちゅっちゅっこつことまれ」



ちゅっちゅ っこつことまれ とまらにゃとんでけー!

「ちょちちょちあわわ」



ちょちちょち あわわ かいぐりかいぐり とつとのめ おつむ てんてん ひじとん とん

「もちっこやいて」



もちっこ やいて とつらきやして やいて しょうゆを つけて たべたら うまからう

✿ 図書館からのお知らせ ✿

この冊子は、図書館ホームページの
ブックスタートのコンテンツからも
 ご覧いただくことができます。
 また紹介している本の表紙をクリックすると、本の予約ができます。

どの本もおすす
 めなのでぜひ読
 んでみてね!



🟡 おはなし会のご案内 🟡

おはなし会 0.1.2.	おはなし会
0～2歳向け	幼児から小学校中学年向け
よみきかせ・てぶくろにんぎょう・わらべうたなどを行います。	おはなし・よみきかせ・紙芝居・パネルシアター・エプロンシアターなどを行います。

曜日 時間	おはなし会 0. 1. 2.				おはなし会	
	火	水	木	金	土	
		10:30～			10:30～	14:00～
第1週	中央	わかくさ	-	白根	甲西	中央
第2週	八田	-	甲西	-	わかくさ	-
第3週	-	わかくさ	-	白根	八田	中央
第4週	八田	-	甲西	-	白根	-

最新の情報は図書館ホームページをご覧くださいか、
 南アルプス市立図書館までお問い合わせください。

<https://m-alps-lib.e-tosho.jp/>



市立図書館ホームページ



本！こんにちは

—こどもと楽しい時間に—

【ブックスタート】
改訂版

編集・発行者 南アルプス市立図書館

発行日 2013/3/15 第1版 2019/3/15 第4版 2022/3/15 第7版 2025/3/15 第10版
 2014/3/15 第2版 2020/3/15 第5版 2023/3/15 第8版
 2018/3/15 第3版 2021/3/15 第6版 2024/3/15 第9版

山梨県南アルプス市小笠原1060-1
 電話 055-280-3300 FAX 055-284-7101



南アルプス市立図書館

中央図書館	〒400-0306 南アルプス市小笠原1060-1 TEL(055)280-3300 FAX(055)284-7101
中央図書館芦安分館	〒400-0241 南アルプス市芦安芦倉518 TEL(055)282-7285
八田ふれあい図書館	〒400-0204 南アルプス市榎原800 (055)285-5010 FAX(055)285-4912
白根桃源図書館	〒400-0222 南アルプス市飯野2804-1 TEL(055)284-6010 FAX(055)282-3914
わかくさ図書館	〒400-0337 南アルプス市寺部725-1 TEL(055)283-1501 FAX(055)283-8312
甲西図書館	〒400-0403 南アルプス市鮎沢1212 TEL(055)282-7291 FAX(055)282-7296