



図書館員の
おすすめする一冊

松戸市立図書館

令和4年度版



知る・読む	・	・	・	・	・	・	・	P.1
世界を見る	・	・	・	・	・	・	・	P.4
社会を見る	・	・	・	・	・	・	・	P.7
生きるということ	・	・	・	・	・	・	・	P.9
技術と暮らし	・	・	・	・	・	・	・	P.12
産業と暮らし	・	・	・	・	・	・	・	P.15
芸と娯(たの)しみ	・	・	・	・	・	・	・	P.16
言語	・	・	・	・	・	・	・	P.19
文学	・	・	・	・	・	・	・	P.21





知る・読む

「言葉の意味がわかる」ってなんだろう



ロボットが人間の代わりになるには、まだまだ様々な問題があります。この本では、その問題の中でも「言葉」に注目しています。ロボットはどのようにして言葉の意味を理解すればよいのでしょうか。怠け者のイタチが、自分たちの代わりに働いてくれるロボットを作るために、その答えを探すという架空のお話を基にしているので、一見難しそうな内容ですがとてもわかりやすいです。私たち人間も、普段何気なくたくさんの人と言葉で意思疎通をしていますが、「正しく意味を理解できているのか、伝わっているのか」と考えるきっかけにもなると思います。

『働きたくないイタチと言葉がわかるロボット』

川添 愛／著，花松 あゆみ／絵，
朝日出版社，2017年，978-4-255-01003-8

読書好きの人ほど、「ドキリ」とする本



表題の「読書について」は、最後に掲載されています。読書することにより、新たに学ぶことがあり、また、同じ本を何度読んでも、その都度、新たな気づきもあり、こころ豊かになることが、少なくないと思います。この本も、そのようなことが書かれているかと思いきや、読書好きの人ほど、「ドキリ」とするような文言が、続きます。ですが、どういう本を読むべきか、本を読んだ上で、どうすべきか、も書かれていますので、著者、ショーペンハウアー流の読書をめざしては、いかが。

『読書について』

ショーペンハウアー／著，鈴木 芳子／訳，
光文社，2013年，978-4-334-75271-2

#哲学

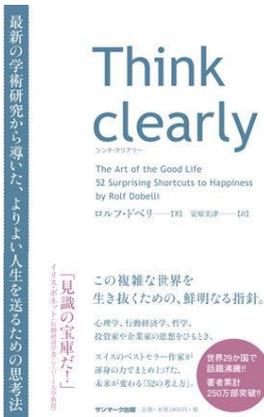


ここ数年世界が大きく動き、のほほんと暮らしていた私も物事の本質についていろいろと考えることが増えました。哲学は遠い存在でしたが物事の本質を考える際には欠かすことはできません。この本はイラストをふんだんに使い、わかりやすく哲学の用語を解説してくれているのでとても役に立っています。哲学の超入門書としておすすめの一冊です。

『哲学用語図鑑』

田中 正人／著，斎藤 哲也／編集 監修，
プレジデント社，2015年，978-4-8334-2119-5

思考のおもちゃ箱はいかがですか？



上質な哲学を読んでいるようでもあり、頭の中のルービックキューブをクルクルと回転させているようでもある本書。こちらの本では「思考の工具箱」という表現がされているが、ビジネス書が好きな私がこの本を読んだ時に最初に抱いた感情が「ワクワク」だった。だからあえて「おもちゃ箱」。大人になっても「おもちゃ箱」はワクワクするものだ。一体何が入っているだろう、それは私が初めて目の当たりにするものだろうか？読み終えた後、あなたの人生の見方が変わるかもしれません。

『Think clearly』

ロルフ ドベリ／著，安原 実津／訳，
サンマーク出版，2019年，978-4-7631-3724-1

10秒で起こせるシンクロニシティ



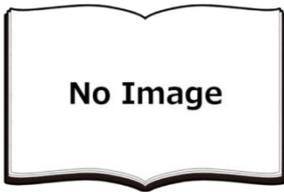
「なかなか行動できない…」「自分に自信が持てない…」「人生上手くいかない…」この本では、シンクロニシティを起こしてこのようなお悩みを少しでも解消する方法をご紹介します。10秒で誰でも出来るので、どんなに忙しい人でも簡単に実行できます。文章だけでなくマンガでも分かりやすく説明されています。

『シンクロちゃん 一瞬で人生を変える「10秒スイッチ」の法則』

佐藤 由美子／著，しまだ たかひろ／作画，
フォレスト出版，2019年，978-4-86680-033-2

※書影は出版社等より許諾を得ています。

人生の指針の一つに



先が見えない世の中、毎日一生懸命物事に取り組んでいても、このままで良いのかとふと悩むことがあるかと思います。

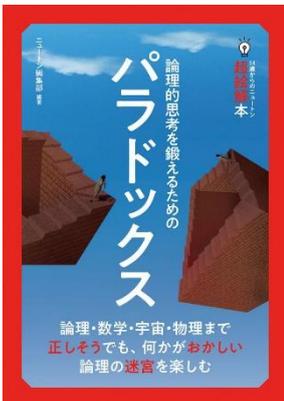
人生には限りがあります。悔いのないように毎日を生きるにはどのような思考が必要なのか、色々な考え方の一つとして、特にこれから社会に出る方に読んでいただきたい1冊です。

『媚びない人生』

ジョン キム／著，

ダイヤモンド社，2012年，978-4-478-01769-2

SF 映画の世界の話だけじゃない！



パラドックスときいて「タイムパラドックス」を連想する方もいるのではないのでしょうか。架空の話でしょ？そう思っているあなた、実はそうでもないかもしれません。

この本ではタイムパラドックスだけでなく、様々なパラドックスが紹介されています。心理的なものやとんちばなしのようなものなど様々あり、理系科目が苦手な方にもきっと読みやすいと思います。中にはあなたが経験したことがあるパラドックスもあるかもしれませんよ・・・！いつか、タイムパラドックスを経験する日が来たら面白いですね。

『パラドックス 14歳からのニュートン超絵解本』

ニュートン編集部／編著，

ニュートンプレス，2022年，978-4-315-52553-3

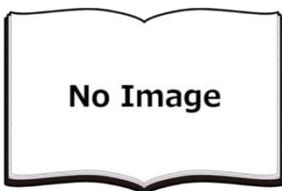


※書影は出版社等より許諾を得ています。



世界を見る

千葉県ってどんなところ？千葉県の魅力 再発見！！



本書では、魅力あふれる意外な千葉県の歴史を紹介します。

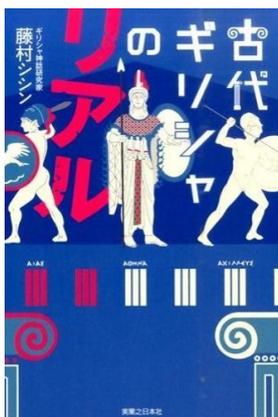
鳥取名産のイメージが強い「20世紀梨」は実は松戸市で誕生したことや、最後の将軍・徳川慶喜の実弟である昭武の屋敷「戸定邸」がなぜ松戸に建てられたか、松戸市の小金に徳川家康の息子が住んでいた？！など、「千葉県」そして「松戸市」について新しい発見へと導くおすすめの一冊です。

『あなたの知らない千葉県の歴史』

山本 博文／監修，

洋泉社，2012年，978-4-86248-974-6

最新の「古代ギリシャ」に触れてみよう



古代ギリシャでは日本のように様々な神様がまつられ、多くの神話や物語が残されています。オリオン座をはじめ、四季の夜空を彩る星座にまつわる物語をご存じの方も多いのではないのでしょうか。

また、絵画「ヴィーナスの誕生」など、ギリシャ神話をモチーフにした作品も数多く作られており、長く人々に親しまれています。

この本では専門家が、代表的な神様の紹介を中心に、古代ギリシャ人の参拝の作法など古代ギリシャの習俗を解りやすく解説しています。

あなたも、この本で最新の古代ギリシャに触れてみませんか。

『古代ギリシャのリアル』

藤村 シシン／著，

実業之日本社，2015年，978-4-408-13362-1

※書影は出版社等より許諾を得ています。

平和の大切さ

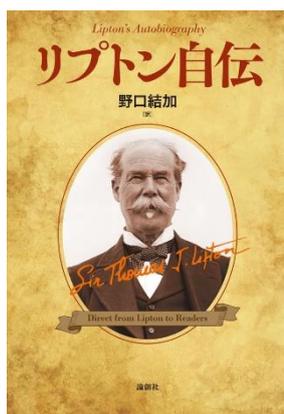


私は横井正一さんの名前しか知らなかったのですが、この絵本を大変興味深く読みました。読み終えて、なんてすごい方だったのだろうと涙が出てきてしまいました。それと戦争の悲惨さがとてもよく伝わって、恐ろしくなっていました。絵本ですが子供だけでなく、大人にも読んでほしいと思います。

『よこいしょういちさん』

かめやま えいこ／ぶん え，
ゆいぽおと，KTC 中央出版(発売)，2020 年，978-4-87758-487-0

紅茶王リプトンの愉快で壮大な物語



紅茶で有名な「リプトン」ですが、創始者であるトーマス・リプトンは、もともとハムやベーコン、チーズなどを売る食糧商だったそうです。10代で渡米して次から次へと新しい仕事に挑戦した経験や、紙幣の発行・豚の行進・木製ハムなど、類まれなる発想で生み出される広告の数々によって、会社を大きく成長させていくリプトンの物語は、一見の価値があります。一方で、ユーモアに富んだ機転で難局を乗り越えたり、ヨットの国際大会であるアメリカズカップに全力で挑むリプトンの人生は、まるで1つの映画を見ているようで、とても楽しめる1冊です。

『リプトン自伝』

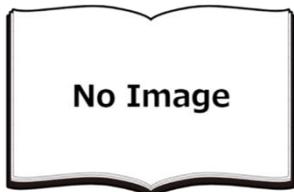
トーマス・リプトン／著，野口 結加／訳，
論創社，2022 年，978-4-8460-2125-2



※書影は出版社等より許諾を得ています。

Because, I wanted to(そうしかったから)

エマ・ゲイトウッド



I'm going for a walk. (ちょっと散歩に行くわ)と子供たちに言い残し、1955年、女性初のアパラチアントレイル(約3500キロメートル)をスルーハイク(一気に走破すること)した67歳のエマ・ゲイトウッドの半生を描くノンフィクション。

自然やロングトレイルに興味がなくても、読み進めていくに、エマの過酷な半生に思いをさせ、一緒にトレイルを歩いているような気がしてきます。この本を読んで何故かずっと気になっていた「日本野鳥の会」に入会してしまいました。Because, I wanted to(そうしかったから) (笑)

『グランマ・ゲイトウッドのロングトレイル』

ベン モンゴメリ/著, 浜本 マヤ/訳,
山と溪谷社, 2021年, 978-4-635-17206-6

ニューヨークライフを描く



漫画をはじめ、絵画やアニメーション、エッセイストなどの幅広い分野で活躍するアーティストの近藤聡乃(あきの)。

文化庁新進芸術家海外研修制度の2008年度研修員に選ばれて、生まれ育った千葉県市川市を飛び出して、ニューヨークに単身留学。

アーティストの着眼点で感じた日々の出来事を、見開き2ページ、一話完結のスタイルで描く。

結婚を経て、現在もニューヨークで生活し、本作品は3巻まで継続中。



『ニューヨークで考え中 1』

近藤 聡乃/著,
垂紀書房, 2015年, 978-4-7505-1429-1

『ニューヨークで考え中 2』

近藤 聡乃/著,
垂紀書房, 2018年, 978-4-7505-1513-7

『ニューヨークで考え中 3』

近藤 聡乃/著,
垂紀書房, 2020年, 978-4-7505-1677-6

※書影は出版社等より許諾を得ています。



社会を見る

お隣流山躍進の理由



この本は、年末のホリエモンのYouTubeチャンネルで紹介されていたのを見て、手に取りました。全国の市の中で人口増加率6年連続トップになった流山市。「母になるなら流山」の駅広告などしっかりしたアピール戦略と斬新な取り組みで世間の注目を集めています。隣接する松戸市民にとっても流山はなんらかのかかわりを持つ人は多いはず。流山躍進の理由を知ることによって、松戸にも活かせることが多々あるのではないのでしょうか。

『流山がすごい』

大西 康之／著，

新潮社，2022年，978-4-10-610979-9

知らなくてはいけない未来、現在の自分になにができるか？

知ってはいけない2
日本の主権はこうして失われた
矢部 宏治

アメリカによる支配は
なぜつづくのか？

戦後日本の
“最後の謎”に挑む！

知ってはいけない
隠された日本支配の構造
矢部 宏治

この国を動かす
「本当のルール」
とは？

私たちの未来を
危うくする
「9つの掟」の正体

同じ著者の「知ってはいけない、隠された日本支配の構造」を読み興味をもった。私自身逃げ切り世代といわれているが、読み進めていくうちに生きている間は逃れられないと恐ろしくなった。

少子高齢化にともない、労働人口は減り現在当たり前に行われていることが、20年・30年後には当たり前でなくなる（公共交通機関の廃止や間引き運転、物流配送遅延等）。

しかし、著者はこれからも生きていく私達のためにアドバイスも書いてくれていた。働ける間は働く（74歳まで）。年金受給開始年齢を繰り下げ起業する等。リアルにためになる本だと思う。

『知ってはいけない 2』

矢部 宏治／著，

講談社，2018年，978-4-06-513949-3

『知ってはいけない』

矢部 宏治／著，

講談社，2017年，978-4-06-288439-6



※書影は出版社等より許諾を得ています。

女性のそのトラブル、法律が解決してくれるかも？

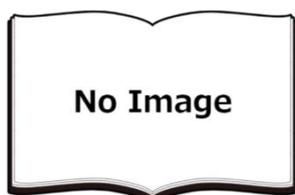


トラブルにあった時、その場の雰囲気が悪くしたくないからといって「私が悪かったからだ」と思い込む女性は多いもの。また相手から「お前が悪い」など決めつけるような言葉を受けてそれ以上考えられなくなってしまう事も多いかもしれません。でも本当に相手の行いは正しかったのでしょうか？法律は弁護士だけが扱うものではありません。悩む前にどうぞ手に取ってみてください。

『おとめ六法』

上谷 さくら／著，岸本 学／著，Cahu／イラスト，
KADOKAWA，2020年，978-4-04-604779-3

インドカレーの裏側探訪



私はインドカレーが好きで食べ歩いています。いわゆる街中にある一般的なインド料理店は北インドカレーを提供する店が多いです。北インドカレーはいわゆるナンとどろっとしたカレーに代表される料理で、南インドカレーは長粒米と数種類のさらっとしたカレーがバナナの葉っぱに乗っているイメージです。北インドカレーを提供する店はネパール人経営の店が大半で、俗に「インネパ店」と呼ばれたりします。本書ではネパール人がどういう背景で、またどういう経緯で日本に来て、どんな悩みをかかえているのか、インド料理店の裏側を知れる一冊です。

『厨房で見る夢』

ビゼイ・ゲワリ／著，田中 雅子／監訳・編著，
Sophia University Press 上智大学出版，ぎょうせい(発売)，
2022年，978-4-324-11106-2

認知症になっても自分らしく！



認知症になったら、何もわからなくなって、何もできなくなって——そんなイメージを抱いている人もいらっしゃると思います。

この本の舞台はとある介護事業所。利用者はみなさん認知症を患っています、でもどうでしょう、みなさんいきいきとしていませんか！？

認知症のお年寄りが自分らしく生きられるように・・・そんなケアを実践しているこの介護事業所、モデルが実在します。介護業界からも注目されているようですよ。

『世界が目にする日本の介護』

加藤 忠相／編著，ひらまつ おさむ／漫画，
講談社，2021年，978-4-06-521805-1

※書影は出版社等より許諾を得ています。

社会の障害（バリア）を考える本を探せます。



社会にある障害（バリア）とは、段差などの「物理的なバリア」、盲導犬が入れないなど「制度的なバリア」、図書館に目で読む以外の本がないなど「文化・情報のバリア」、差別を受けるなど「心のバリア」と様々なものがあります。

この本では、社会にあるバリアで不便な状態にある人について、考えるきっかけとなる本が155冊紹介されています。

絵本や読みもの、ノンフィクションなど小学校低学年からおすすめできますので、社会のバリアを考える本を探してみてもいいかもしれません。

『障害とバリアフリー 一緒に生きる子どもブックガイド』
障害と本の研究会／編著，
かもがわ出版，2022年，978-4-7803-1239-3



生きるということ

きっと素数がもっと好きになる。



1とその数自身以外では割ることのできない数「素数」。算数や数学の授業で習ったから知識としては知っているけど、どうして多くの数学者が「素数」にこんなにも魅了されているのだろうか？

そんな素数の世界へ案内してくれるのがこの一冊。素数はいくつあるの？素数を導き出せる数式はあるの？などの疑問から、今の時代欠かすことのできない暗号化の話まで、様々なトピックが載っているので、きっと数学に抵抗のある方でも面白く読むことができる・・・かも？！

『素数 14歳からのニュートン超絵解本』
ニュートン編集部／編著，
ニュートンプレス，2022年，978-4-315-52528-1

※書影は出版社等より許諾を得ています。

正常な生きかたって、なんだろう。



脳の病気によるふしぎな症例と、その患者がどのように生きているかを描いた 24 篇の医学エッセイです。タイトルの「妻を帽子とま치가えた男」も脳障害によって妻の頭を帽子とま치가えた男性のお話です。

人は多かれ少なかれ何かしら抱えながら生きていて、それを生きていくにあたって障害・異常と思うのか…また障害・異常だと認識した時にどのように生きていくのか…年齢を重ねてから久しぶりに読みましたが、これからどのように生きていきたいか考えさせられました。

『妻を帽子とま치가えた男』

オリヴァー サックス／著，高見 幸郎／訳，金沢 泰子／訳，
早川書房，2009 年，978-4-15-050353-6

日本人の 10 人に 1 人が、片頭痛に悩んでいる。

「片頭痛」からの卒業
坂井文彦



著者は頭痛研究の世界的名医であり、片頭痛のメカニズムから、頭痛との付き合い方、頭痛を予防する体操まで、読みやすい文章で紹介してくれています。

私も頭痛持ちですが、本書を読んだことで、片頭痛がどうやって起こるのかを知ることができました。また自分の頭痛タイプを知り、頭痛との付き合い方を考えられるようになりました。

『「片頭痛」からの卒業』

坂井 文彦／著，
講談社，2018 年，978-4-06-511769-9

依存してしまうのは、あなたのせいじゃない。



皆さんは「依存症」にどんなイメージを持っていますか？「依存してしまう人」は、意志が弱い人ですか？

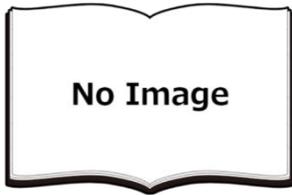
ちょっと待ってください。依存症というのは、もっと複雑な背景があるみたいですよ。この本を読んだら、「依存症」についての見方が変わるかもしれません。自分が依存症かも？親しい人が依存症かも？依存症について知りたい人へ届け、中学生からでもわかる内容です。

『世界一やさしい依存症入門』

松本 俊彦／著，
河出書房新社，2021 年，978-4-309-61734-3

※書影は出版社等より許諾を得ています。

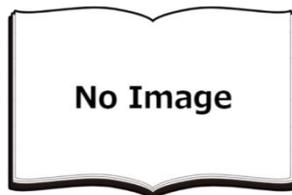
姿勢の大切さがよく分かります。



この本の著者であるしょうじさんご紹介しているストレッチは、簡単でどこでもできます。短時間でも効果は絶大！QRコードがついているので、YouTubeで動きを確認しながら一緒にできます。体に痛みを抱えている人だけでなく、ダイエットが上手くいっていない人にもおすすめです。

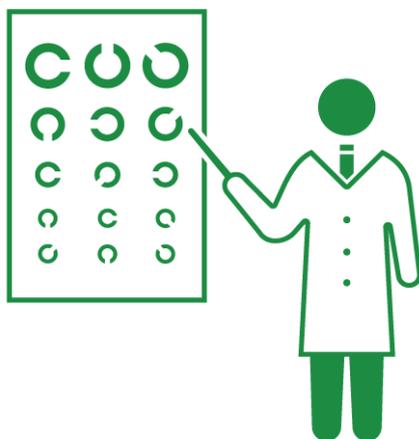
『人生が変わる！分姿勢教室』
しょうじ／著，
幻冬舎，2022年，978-4-344-03957-5

今の女性は疲れている！！



社会で女性の活躍を！ という時代、若い女子から経験値の高い女子まで、みんなほどよくお疲れぎみです
そんな“女性”に女性専門の疲労外来ドクターが、一項目ずつ分かりやすく、疲れがとれる方法を教えてくれます
簡単な“魔法”を試してみませんか？
気が付いたら疲れを忘れていた・・・となるかもしれませんよ

『疲れない大百科』
工藤 孝文／著，
ワニブックス，2019年，978-4-8470-9788-1

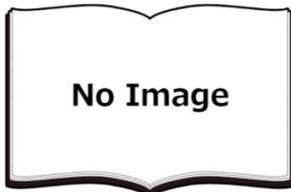


※書影は出版社等より許諾を得ています。

技術と暮らし



好きなものに囲まれて豊かな生活を



デザイナーで youtuber の著者が、毎日を心地よく過ごすにはどうすれば良いか、さまざまな視点からとても読みやすくまとめています。

なんとなくスッキリしたいなあとか、たまに部屋の整理でもしようかなあなどと思っている方は是非！

『シンプリスト生活』

Tommy / 著,

クロスメディア・パブリッシング, インプレス(発売),

2022 年, 978-4-295-40664-8

ほんの少しこりをほぐすだけで目がパッチリ！



自分の気になる箇所をトライしてみました。

「あれ？こんな部分に痛みが…」そこをほぐしていくとスーッと気持ち良くなり、終わってみると、目がパッチリ大きくなっているような…フェイスラインがスッキリしているような…。

頭や首は意外と疲れているかもしれません。

『10秒で顔が引き上がる奇跡の頭ほぐし』

村木 宏衣 / 著,

主婦の友社, 2020 年, 978-4-07-441997-5

※書影は出版社等より許諾を得ています。

お寿司はなぜ「鮭」でなく「サーモン」なのか



お寿司のネタといえば「マグロ（鮪）」「サーモン」「えび（海老）」「いか（烏賊）」・・・確かに、サーモンだけ仲間外れですね！

このようなお寿司に関するいろいろな面白い話がこの本にはたくさん載っています。そう、先ほど書いた「いか」の漢字にはなぜ「烏（カラス）」が使われているのか・・・？！

この本を読むとお寿司屋さんに行きたくなるかもしれませんが、くれぐれも本をお醤油で汚さないようにしてくださいね。

『お魚とお寿司のナイショ話』

岡本 浩之／著，

朝日新聞出版，2021年，978-4-02-331935-6

プロの作るとんかつのテクニック



私はとんかつが大好きです。理由は、脂身と肉の黄金比が私の心を乱すので…。そんなとんかつの魅力を心置きなく紹介したのがこの1冊。

都内の有名なとんかつ店と洋食店8店のとんかつの作り方をまとめていますので、この本を読んでお店の味を再現するのはいかかですか？

『とんかつの技術』

柴田書店／編，

柴田書店，2019年，978-4-388-06309-3

ほっこりする食卓



忙しい農家の奥さんならではの知恵と工夫のレシピがたっぷりの本です。

新鮮な野菜をこんなに簡単に調理できるとは…と驚かされます。

ちょっと懐かしく、ほっこりする料理に出合えるかもしれません。



『Farmer's KEIKO 農家の台所 1』

Farmer's KEIKO／著，

主婦と生活社，2012年，978-4-391-63351-1

『Farmer's KEIKO 農家の台所 2』

Farmer's KEIKO／著，

主婦と生活社，2013年，978-4-391-63499-0

※書影は出版社等より許諾を得ています。

お店でしか食べられないと思った味も簡単です



テレビでオシャレなカフェのエッグ・ベネディクトが紹介されていました。「美味しそうだなあ…」と思っていた時に、この本を発見。挑戦してみると意外と簡単に作れ、家族にも好評。

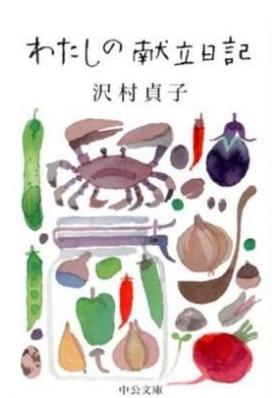
「えっ、これもサンドイッチなのね…」というのもあり、パーティーなどにも使えるレシピも多数載っています。

『世界のサンドイッチレシピ』

島本 美由紀／著，

成美堂出版，2021年，978-4-415-33021-1

季節を感じる食卓です



昭和の名女優沢村貞子さんが、昭和41年から作り続けた食事を書き留めた献立日記です。ごちそうではなく家庭料理のメニューですが、女優として多忙の中、現代ではなかなか難しい全て手作りのぜいたくな食卓を想像させます。献立日記の合間のエッセイから、貞子さんのさっぱりした人柄も垣間見ることができ、楽しい1冊になっています。

『わたしの献立日記』

沢村 貞子／著，

中央公論新社，2012年，978-4-12-205690-9



※書影は出版社等より許諾を得ています。



産業と暮らし

フラワースタンドってどうやってつくるの？



コンサートやイベント等に行くと飾られている色とりどりの花が彩られていてきらびやかなフラワースタンド。そんなフラワースタンドを作りたいと思ったことはありませんか？この本を読めば、基本のフラワースタンドの作り方を学ぶことができます。「推し」にフラワースタンドを贈る前にどんな花が喜ばれるか知るのに一押しの一冊です。

『もらってうれしいキャラフラワー』
山本 恵／著，
講談社，2019年，978-4-06-514678-1

うさぎってどんな生きもの？



今年の干支であることをキッカケに、うさぎについて興味を持った方、初めて飼ってみたいと考える方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
大人しくて、ふわふわの毛並みのうさぎ。そうしたイメージを持つかもしれませんが、実際にうさぎを飼っている方から話を聞くと、とっても感情豊かでアグレッシブ、抱っこは嫌い、体調の変化は毎日のウンチでチェックするなど、イメージにギャップがあるかもしれません。
うさぎを知ろうと思った方、まずはこちらの一冊で、うさぎってどんな生きものなのか知識を深めてみませんか？

『かわいいうさぎ』
大里 美奈／著，
メイツユニバーサルコンテンツ，
2022年，978-4-7804-2670-0

芸と娯(たの)しみ



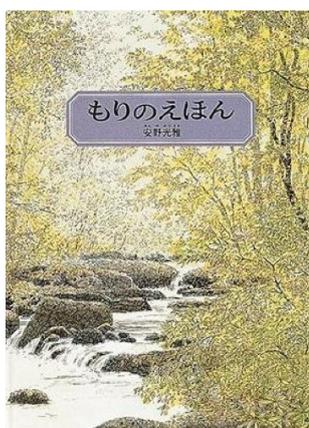
週末美術館にお出かけしませんか？



フランス人美術史家による外国人旅行者のための美術館ガイド。専門家目線の見所解説はもちろん、筆者個人の旅の記録とときめきが詰まっている1冊。2016年出版のため情報が古い所もありますが、行きたい美術館はもちろんのこと、日本美術や歴史、海外から見た日本の美術館の特徴などコンパクトなのに読み応え抜群です。

『フランス人がときめいた日本の美術館』
ソフィー リチャード／著，山本 やよい／訳，
集英社インターナショナル，集英社(発売)，
2016年，978-4-7976-7321-0

大人も楽しめる動物のかくれんぼ



森の風景をよ-く見てみるとウサギやヘラジカなどの動物がかくれんでいることに気づきます。

森の中をゆっくり散策するように「あっちかな、こっちかな」と注意を向けるとさまざまな動物の姿を発見するでしょう。

130あまりの動物がいる森なので、見れば見るほど楽しめます。

『もりのえほん』
安野 光雅／絵，
福音館書店，1981年，4-8340-0799-5

※書影は出版社等より許諾を得ています。

こころ静かに耳をすますと



耳をすますとなにが聞こえてくるでしょうか。

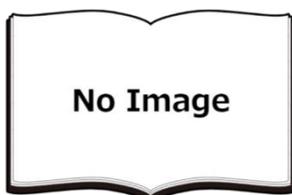
葉のゆれる音や花の開く音などがきこえますかこの本は問いかけます。絵の世界の空間にすてきな音がひびき渡るところが豊かになる一冊です。

『きこえる?』

はいじま のぶひこ／作,

福音館書店, 2012年, 978-4-8340-2709-9

失敗と書いて“せいちょう”と読む



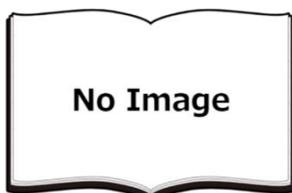
野球の名監督、故野村克也の経験の集大成と言われている本書。私が10代の頃地元図書館に置いてあったものを読んで開眼したもので、人生の1冊に間違いなく推薦できます。「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」など経験に裏打ちされた名言が、2Pのすっきりした項目で読むことができます。

『私が野球から学んだ人生で最も大切な101のこと』

野村 克也／著,

海竜社, 2011年, 978-4-7593-1191-4

「さあ、ここからだ。みんなで一緒に踏み出そう！」



ミーガン・ラピノーは世界最優秀選手に輝いたこともあるほど有名な女子サッカー選手ですが、彼女の魅力は何といってもその行動力です。同性愛者として人権活動に参加したり、米国サッカー界の男女間の賃金格差の是正を訴えたりと、様々な場面で自分の意見を主張しています。

思ったことをすぐに行動に移してしまうため批判されることも少なくないラピノー選手ですが、困難にまっすぐ立ち向かっていくその姿からは、たくさんの勇気をもらえます。

「自分も挑戦してみよう」と、気持ちを昂らせてくれる1冊です。

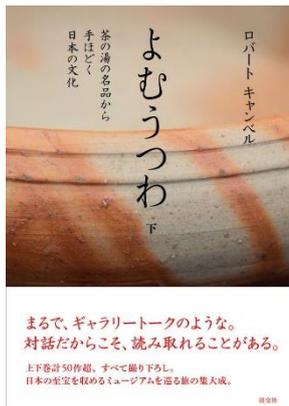
『ONE LIFE ミーガン・ラピノー自伝』

ミーガン・ラピノー／著, 栗木 さつき／訳,

海と月社, 2022年, 978-4-903212-77-7

※書影は出版社等より許諾を得ています。

眺める楽しみ



日本文学研究者のロバート・キャンベルさんが、上巻につづき、茶の湯の名品について対談でつづった一冊です。ひとつひとつの品をさまざまな角度から観賞する様には、読んでいて発見もあり、感心してしまいます。カラー写真がふんだんに使われ、なにより名品の数々は美しく、ページをめくるだけでも楽しめます。

『よむうつわ 下』
ロバート キャンベル／著、
淡交社、2022年、978-4-473-04514-0

『よむうつわ 上』
ロバート キャンベル／著、
淡交社、2022年、978-4-473-04513-3

気軽に将棋を楽しみたい方に



藤井聡太竜王の活躍により、テレビでも対戦が取り上げられるようになりました。対戦の最中に食べるいわゆる「勝負メシ」などもニュースになり注目が高まっている将棋。でも何となく難しそうだと思われる方も多いかと思います。この本は芸人さんが、棋士の紹介、エピソードから将棋の楽しみ方まで、読みやすく分かりやすく説明してくれていますので、気軽に将棋を知りたい方に最適です。きっとあなたも応援したくなる棋士が見つかると思います！

『すごすぎる将棋の世界』
高橋 茂雄／著、
マイナビ出版、2022年、978-4-8399-7746-7

ちょうどいい将棋の本

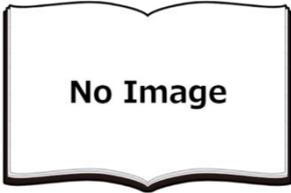


「駒の動かし方は知っているけど、そのあとはどうすれば強くなれるの？」「1つの戦法に特化した本は難しいな」「自分にはどんな戦法が合うのかわからない」そんなあなたにうってつけの本です！
どのように考えながら指せばいいのか、この一手にはどんな意味があるのかなど初心者向けの解説や、形勢判断の方法といった級位者向けの解説など、読み手のレベルに合わせて書き分けられているのも特徴です。
春からの新生活、趣味・特技に「将棋」を加えてみませんか？

『級位者のための将棋上達法』
飯島 篤也／著、
マイナビ出版、2022年、978-4-8399-7466-4

※書影は出版社等より許諾を得ています。

癒しのイラストとともに、驚きとひらめきの時間を楽しもう



しりとり迷路、穴埋めクロスワード、トマトパズルなど、直感を裏切る「ずるさ」が醍醐味のパズル 50 問を、3 段階のヒントと共に収録。
著者による PC ゲーム、「ゼリーのパズル」も面白いです。
解けるとスッキリします！是非アクセスしてみてください。

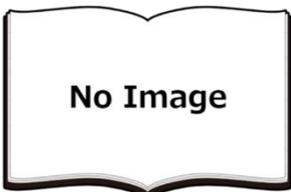


『すこしずるいパズル 1』
たつなみ／著，
アリス館，2021 年，978-4-7520-0956-6

『すこしずるいパズル 2』
たつなみ／著，
アリス館，2022 年，978-4-7520-0994-8



すばらしき言語学の世界へ



言語学、音声学。そう聞いて、どんなイメージを持ちますか？
なんだか難しそう。何を研究するのかわからない。そもそも言語学って何？
本書を開くと、そのイメージが少し変わるかもしれません。
研究の題材になっているのは、メイド喫茶、ラップ、プリキュア、卑弥呼、子育て、麻雀…。ぱっと見ただけでは研究とは思えないものばかり。意外と「学問」とは、身近なところに転がっているものなのかも。

『フリースタイル言語学』
川原 繁人／著，
大和書房，2022 年，978-4-479-39389-4

※書影は出版社等より許諾を得ています。

「船」と「舟」ならどちらが大きい？



日本人同士ならあいまいでも伝わってしまう日本語ですが、よくよく考えると使い分けが難しい言葉がたくさんあります。「絞る」と「搾る」、「卵」と「玉子」、「磁器」と「陶器」、「糸こんにゃく」と「白滝」などなど。そんなの考えたこともなかったよ！とびっくりしてしまうような言葉の違いがあるかもしれません。フルカラーの写真と大きな文字で、すらすら読めてしまう一冊です。



「似ている」本、
あります。

『似ていることば』

おかべ たかし／文，やまて たかし／写真，
東京書籍，2014年，978-4-487-80894-6

『似ている英語』

おかべ たかし／文，やまて たかし／写真，
東京書籍，2015年，978-4-487-80952-3

推しへの想いは世界共通！



アイドル、アニメ、ソーシャルゲーム、・・・あなたには夢中になっているもの、推しているものはありますか？もし推している対象が海外のグループや作品だったとき、同じ人や作品を押している外国人の人々と交流したいとき、海外に遠征するときなど、様々な場面で役立つのがこの一冊！

いくつかスラングも入っていますが、ほとんどが聞いたことのある簡単な英単語だったり、日本語がそのまま共通語になっていたりするので、新たな発見もあって、読むだけでも面白いですよ。

『推し活英語』

劇団雌猫／監修，

学研プラス，2022年，978-4-05-305430-2



※書影は出版社等より許諾を得ています。

文学



ちはやふるの舞台裏

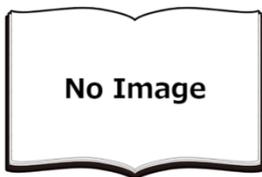


2022年8月に完結し、12月に最終巻が発売された漫画「ちはやふる」——アニメ化や実写映画化もされ、百人一首や競技かるたの世界がより多くの人に親しみを持たれるきっかけになったように思います。

その「ちはやふる」の作者が、百人一首を勉強するときにしたのがこのノートだそうです。作者自身が読み返しやすいうように装飾されていたりイラストが添えられたりしているので、私たち読者にとってもわかりやすく、楽しい気持ちで読むことができます。また、漫画をかくうえでもやはり勉強は必要だなと実感させられる、そんな一冊です。

『ちはやふる百人一首勉強ノート』
末次 由紀／著，
講談社，2022年，978-4-06-526637-3

「自分」に「喝！」を入りたいときに



最近、仕事が上手くいかないとか、人間関係でギクシャクしてしまって、なんか、自分はダメダメだなど思っているときに、お薦めなのが、この詩集にある「自分の感受性くらい」という、詩です。

この詩を読めば、「喝！」を入れられること、間違いなし。いつ読んでも、目が覚めるような思いになります。

特に、最後の三行の言葉は、ズシリと重みがありますので、あまりにも、どん底にあるときは、気をつけて、お読みください。

その他にも、この詩集には、良い詩が、たくさんありますので、是非、読んでみてください。

『落ちこぼれ 茨木のり子詩集』
茨木 のり子／著，水内 喜久雄／選・著，水内喜久雄／選・著，
理論社，2004年，4-652-03841-0

※書影は出版社等より許諾を得ています。

手話通訳士を知っていますか。



Deaf(デフ)=ろう者と、ろう者の両親を持ち、耳の聴こえる子=コーダの二つの家族の愛と秘密のストーリー。

「一口に手話といっても、実はいくつか種類がある。」ことも「手話通訳士」という仕事もこの本を読んで初めて知りました。

続編で②「龍の耳を君に」③「慟哭は聴こえない」④「わたしのいないテーブルで」があります。

『デフ・ヴォイス』

丸山 正樹／著、

文藝春秋、2011年、978-4-16-380810-9



『龍の耳を君に』

丸山 正樹／著、

文藝春秋、2018年、978-4-488-02781-0

『慟哭は聴こえない』

丸山 正樹／著、

文藝春秋、2019年、978-4-488-02797-1

『わたしのいないテーブルで』

丸山 正樹／著、

文藝春秋、2021年、978-4-488-02848-0



人生やり直しができたら？



3人のアラフィフの女性が高校生に戻って、理想の人生を目指してやり直すストーリーです。

結婚、仕事、出産、介護と人生には避けて通れない問題を異なるタイプの3人が違う人生を生きることから見えてくる様と3人の深まっていく友情が痛快です。

読み終えた後、今を新鮮に思わせてもらえる1冊です。

『リセット』

垣谷 美雨／著、

双葉社、2008年、978-4-575-23607-1

※書影は出版社等より許諾を得ています。

コロナ禍の推理小説なら、これを！



火村シリーズ 30 周年の記念作品。

コロナ禍に作られた作品で、慣れ親しんだ登場人物達が、自分と同じように窮屈な自粛生活を強いられている様子が描かれているので、現実感があり、おもしろい。外出時にマスクを忘れて引き返したり、遠方への旅行をひかえて近場を移動するだけにとりまたり…

ミステリとしては、容疑者のアリバイを、どう崩してゆくのか、とてもおもしろいので、是非、おすすめです。

『捜査線上の夕映え』

有栖川 有栖／著，

文藝春秋，2022 年，978-4-16-391484-8

令和の『方舟』は生き残れるか・・・



謎の地下建築物に閉じ込められた男女 10 人が、脱出するための犠牲者 1 人を選ぶ中で殺人事件が、1 人、また 1 人と犠牲者がでるなかで、最後に脱出できるのは…。ラストまで驚きがあります。

死ぬべきなのは誰か？を考えながら読んでみてください。

『方舟』

夕木 春央／著，

講談社，2022 年，978-4-06-529268-6

憧れているだけじゃ何もはじまらないよ！



15 年勤めた電通のコピーライターを辞め、憧れだったカウボーイ見習いの世界に飛び込むなんて決断をできる前田氏みたいな人は少ないと思いますが、この本を手にとれば西部劇の中ではない、リアルなカウボーイの現在（いま）を疑似体験出来ます！

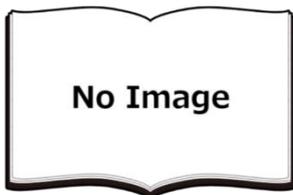
『カウボーイ・サマー』

前田 将多／著，

旅と思索社，2017 年，978-4-908309-05-2

※書影は出版社等より許諾を得ています。

健康な人にも、そうでない人にも



「食べることと出すことがストレスなくできること」がどんなにすばらしいことなのか、読んだ人は改めて痛感することだろう。著者は長年腸の難病に苦しんできた。彼が日々経験し、感じたことをユーモアと悲哀を交え 古今東西の格言をちりばめながらオープンに語りかける。引き込まれる軽妙な筆致の中に意外な気づきがいっぱいの読んで良かったと思わせる一冊だ。

『食べることと出すこと』
頭木 弘樹／著，
医学書院，2020年，978-4-260-04288-8

華語文学がいま熱いです！



寝る間も惜しんで読んだ中国 SF『三体』シリーズ(全6巻)。文化大革命に絶望した女性科学者が宇宙に地球を滅ぼしてとメッセージを出すところから話が始まるのですが…予約が多数入っているため、お待ちいただいている間にぜひこちらの短編集をどうぞ。三体の前身作も収録されており、コンパクトに劉慈欣の魅力を楽しめます。なお、三体は netflix で2023年に実写化され配信予定とのこと。楽しみます！

『円 劉慈欣短篇集』
劉 慈欣／著，大森 望／訳，泊 功／訳，齊藤 正高／訳，
早川書房，2021年，978-4-15-210062-7



『三体 I』
劉 慈欣／著，大森 望／訳，光吉 さくら／訳，
ワン チャイ／訳，立原 透耶／監修，
早川書房，2019年，978-4-15-209870-2 ほか



※書影は出版社等より許諾を得ています。



図書館員のおすすめする一冊（令和4年度版）

令和5年3月発行

編集・発行 松戸市立図書館

〒271-0092 千葉県松戸市松戸 2060

TEL 047-365-5115

※書影は出版社等より許諾を得ています。