

# 新刊ぴっくあっぷ



「カフェの帰り道」島津輝著 東京創元社／流行りに乗り切れない、長閑な「カフェ西行」で女給たちは朗らかに働いた。時代を映す鏡であった仕事「女給」を通し、大正から昭和を生きた市井の人生を描き出す。第174回直木賞受賞\*Fシ



「みずいらず」 染井為人著 祥伝社／長男に冷たい無神経夫、四六時中家にいる定年退職後の夫、なんにもしない更年期の妻、夫の終活に付き合わされる妻…。「ああ、やっぱ無理」と思う前に読みたい、令和の夫婦ドラマ全9編を収録。\*Fソ



「最後の皇帝と謎解きを」 犬丸幸平著 宝島社／1920年、中国。日本人絵師の一条剛は、紫禁城に住む廃帝・溥儀とともに解き明かし…。身分も国も超えた友情×歴史ミステリー。『このミステリーがすごい!』大賞大賞。\*Fマ



「花より漫画」 神尾葉子著 KADOKAWA／少女漫画「花より男子」の作者・神尾葉子の初エッセイ。「花より男子」の誕生から「花のち晴れ」まで、大ヒット漫画創作の裏側を紹介するほか、インドネシアでの暮らし、ちょっと怖い話、書き下ろし漫画などを収録する。\*726カ

鎌田實先生の最新刊!



「人の名前が出てこなくなったら 鎌田實の逆さま言葉 1日3分! 脳が若返る」 鎌田實著 興陽館／声に出して読むだけで、認知症が予防できる! 脳が若返る「逆さま言葉」、笑いながらフレイル予防できる「早口言葉」、心震える「1分感動言葉」を多数掲載する。切り取って使うポスター付き。\*498カ



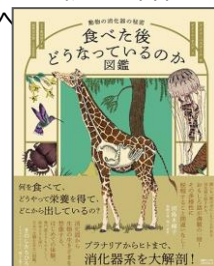
「米中衝突 日本はこうなる」 池上彰著 池上彰のニュースそうだったのか!!スタッフ著 SBクリエイティブ／アメリカ・ファーストは自壊の始まり? 中国経済はもう崩壊している? 尖閣・台湾有事で日本を守るのは? 米中関係や日中関係の背景に何があるのかを、池上彰が解説する。テレビ朝日の番組をもとに書籍化。\*319ハ



「和のなるほど図鑑」 みつけ著 インプレス／「花の雨」「翠玉」ってどんな意味? 日本語、文様・伝統色、歴史・文化、芸術・芸能などを取り上げ、様々なモチーフと組み合わせ楽しく解説する。趣味や創作に役立つ和の雑学教養本。\*031ミ



「畑で使える!有機資材とことん活用術」 竹、草、穀、米ぬか、落ち葉ほか 和田義弥著 山と溪谷社／資源循環型農業を実践する著者が、身近な自然の中にある竹、草、穀、米ぬか、落ち葉など有機資材の入手から、畑の資材としての活用方法までを、写真とイラストで徹底解説する。\*626ワ



「食べた後どうなっているのか図鑑 動物の消化器の秘密」 アイ・バスタール絵 ビクトル・ガティ文 日経ナショナル・オグラフィック／いつ、何を食べて、どうやって栄養を得て、どこから出しているの? その動物が食べられてしまう天敵は? 動物が生きていくことに欠かせない消化器系をめぐる旅を、美しいイラストで楽しく解説する。\*481ハ



「科学的根拠が教える子どものすごい読書」 3歳から15歳までの考える力・学力・共感性・生きる力を伸ばす読書術 猪原敬介著 日経BP／本を味方にとすると、子どもの人生は豊かになる! 「頭が良くなる」だけじゃない、探究心・知的好奇心・思いやり・友達や周囲の大人とのコミュニケーション力が身につく読書のすすめ。\*379イ



「お繕いのテクニックで作るダーニングブローチ」 野口光著 山と溪谷社／大好きだった服や布を形に残すダーニングブローチ。図案なしで失敗もないブローチの作り方を、わかりやすく写真付きで紹介する。作る楽しみを学べると同時にお繕いのテクニックも身につく。\*594ノ



「うたまるごはんの平日らくちん親子献立」 うたまるごはん著 学研／幼児食後期以上の子どもと大人がおいしく食べられる平日の晩ごはんの献立を、春夏秋冬それぞれ15日分紹介。1週間の始めに行う下準備と、毎日の料理の作り方、効率アップの手順などを掲載する。\*599ウ

# としょかんだより

【下條村立図書館 181号 2026年2月1日発行】

まだまだ寒い日が続きますが、立春を迎え春の気配を感じる季節となりました。少しずつ日が長くなり、花粉も飛び始めます。身軽になってお出かけも楽しくなれば、いろんな自然の変化にも目が行くことでしょう。外の空気に触れ、風にあたり、日光を浴びて幸せホルモンをいっぱいにしましょう！3月20日には、図書館30周年・友の会10周年記念講演会が開催されます。ぜひ、お出かけください😊

## 「笑って健康と幸せをつかむ」

～野菜・筋活・支え合いが大切～

健康

命(いのち)

本(読書)

### 鎌田 實講演会

3月20日(金) 祝日開館日

13:30～15:00

場所:コスモホール

#### 鎌田 實先生プロフィール

##### 【医師・作家】

東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり赤字病院を再生。地域包括ケアの先駆けを作った。チェルノブイリ・イラク・ウクライナへの国際医療支援、全国被災地支援にも力を注ぐ。現在、諏訪中央病院名誉院長、日本チェルノブイリ連帯基金顧問、JIM-NET 顧問、地域包括ケア研究所所長、風に立つライオン基金評議員(他)。武見記念賞受賞。

##### 【もくじ】

- 1p:鎌田 實講演会最新情報
- 2p:講演会に向けて
- 3p:寄贈本のご紹介
- 4p:新刊ぴっくあつぷ



「笑って健康と幸せをつかむ24の方法」婦人之友社／家族みんなが健康になるためには、まず女性が健康になることが大事。ミドルエイジの女性に向けて、人生の下り坂にさしかかっても、笑って健康に生きていく秘訣を伝授する。



#### 書籍販売&サイン会

講演会終了後、本の販売とサイン会があります。当日購入した本に限ります。

#### CD & DVD 販売

講演会 BGM に使われる音楽 CD、鎌田先生実践DVD ほか。\*日本チェルノブイリ連帯基金オフィシャルグッズ

申込不要  
入場無料

手話通訳あり/親子観覧室あり  
(乳幼児連れの方利用可)

当日、村内に送迎バスが廻ります。くわしくは、チラシの裏面をご覧ください。



# 図書館開館30周年記念・友の会10周年記念講演会

## 鎌田實講演会に向けて

# 「平和・いのちへの思い」

図書館友の会 丸山浩子（吉岡）

書棚の同じ場所においてある2冊の本を、時々出して読むのが好きです。

『この国が好き』（2006年）は、初孫を抱っこしながら語りかけるように、言葉が続いていきます。

「戦争をしないと誓ったこの国が好き。戦争をしないと誓ったのはこの国の憲法。この国の憲法は、自分の国の平和だけでなく、世界の平和をめざしているのがすごい。古ぼけている、コイツをかえるといふ人がある。でも、コイツをかえたら、世界がたちまち緊張する。軍隊の増強合戦が始まる。だからコイツを守っておきたい。生まれてから一度たりともかえたことのない日本国憲法。硬くてひかり輝いている。この憲法が好き、この国が好き」と進んでいきます。



「この国が好き」木内達朗  
絵 マガジンハウス／日本国の兵隊として60年間、ひとりも人を殺していない。ぼくたちの国、すごいのです。医師が切々とつづる「戦争をしない国」賛歌！永六輔、池田香代子との無類の憲法談話、池田香代子による新訳・日本国憲法(抜粋)付き。\*323

この本のあとがきとして、永六輔、鎌田實先生、そして先生の高校の同年生・池田香代子さんの鼎談「がんばらない憲法が好き」が掲載されています。これも興味深い内容です。この憲法ができる直前の1945年10月に国連が発足します。それまで繰り返されていた侵略戦争は悪だと骨身にしみた、もう止めようというので国連憲章が作られました。日本は憲法を変えるタイミングだったので、その「侵略戦争放棄」という憲法の第1章（当時の世界の人々の思いの結晶）を生かすことができたというのです。また、戦後まもなくの朝鮮戦争の時、アメリカが日本に再軍備を迫ると、首相の吉田茂が「でも、日本には憲法9条がありますから」といったと語られています。

あとがきの最後に、永六輔が「難しいことをやさしく、やさしいことを深く、深いことを面白く」と井上ひさしの言葉を引いて、「憲法をわかりやすく、みんなに伝えることの大切さ」を語っています。改憲でも、護憲でもいい、もう一度立ち止まって、この国の憲法について考えていただきたいという鎌田先生の言葉が身に沁みます。

## 鎌田實先生新刊のご案内



「鎌田式最強のズボラ朝メシ！」エクサレッグ

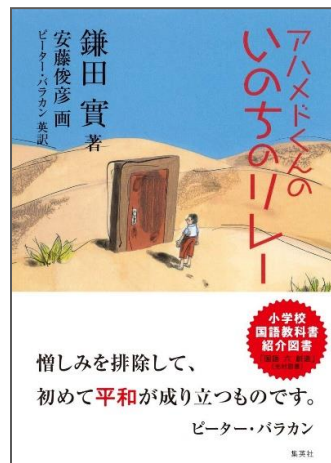
77歳、毎朝食べてピンピン元気！名医・鎌田實が朝メシの健康パワーを解説し、病気にならない長生き食材21種類、最強の朝メシになる食べ方、病気の少ない地域と多い地域食習慣等を紹介する。超簡単レシピ63品も掲載。\*498カ

もう1冊は、『アハメドくんのいのちのリレー』（2011年）です。アハメドくんはパレスチナ自治区のジェニン難民キャンプで暮らす12歳の少年です。彼はパレスチナ人とユダヤ人の衝突で大勢の人々が犠牲になるのを悲しみ、どうして仲よくできないんだろうと思っています。友達から誘われても戦争ごっこ遊びはしないし、たとえおもちゃでも銃なんて持っていません。そのアハメドくんが、ラマダンが明けたお祭りに呼ばれたので、スーツに似合うネクタイを買いに出かけた街で、イスラエルの狙撃兵に撃たれて命を落としてしまいます。

ずっと息子のかたわらで見守っていたイスマイル父さんに、主治医が、アハメドくんの臓器移植の提案をします。但し、相手は選べない、国籍も民族も宗教も選べないのです。父さんは、悩んで悩んで、母さん、家族、親族にも、地区の長老、イスラム教の指導者とも話し合っ、臓器移植を決めます。提供相手の6人は全員イスラエル国籍でした。

日本の新聞でもアハメドくんの死とイスマイル父さんの決断が紹介されると、鎌田先生はこの父さんや相手の家族に会いたいと切望します。会って話を聞きたいという願いが、5年経って実現します。アハメドの心臓をもらったイスラエル人の少女サマハは「医師になってたくさんの命を救いたい。イスラエルとパレスチナの平和のために働きたい」と鎌田さんに語ります。あとがきに、この絵本を読んだ子どもたちが大きくなったとき、アハメドとサマハのいのちのリレーが、憎しみの連鎖からあたたかさの連鎖へと、世界を変えていくための小さな力になると信じたいとあります。

鎌田先生の願いは、私たちの願いでもあるのです。



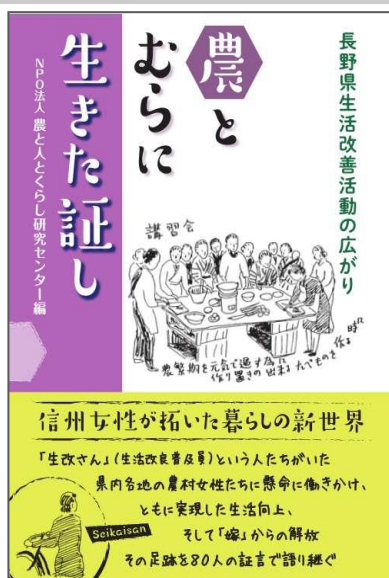
「アハメドくんのいのちのリレー」安藤俊彦画 ピーター・バラカン英訳／パレスチナ自治区でイスラエル兵に誤射され、脳死状態になった12歳の少年アハメド。彼の父親は平和への願いを込め、イスラエル人への臓器提供に同意して...。人間に生まれた誇りと喜びを教えてくれる感動の物語。\*227力

## 貴重なご著書をご寄贈いただきました。

信州女性が拓いた暮らしの新世界。(本書の帯より)

「生改さん」(生活改良普及員)という人たちがいた。県内各地の農村女性たちに懸命に働きかけ、ともに実現した生活向上、そして「嫁」からの解放。その足跡を80人の証言で語り継ぐ。

「農とむらに生きた証  
-長野県生活改善活動の広がり-」  
農と人暮らし研究センター  
編集・発行  
信濃毎日新聞社 制作  
2025年8月発行  
内容:  
長野県内各地の農村女性たちに懸命に働きかけ、ともに生活向上を実現させ、「嫁」からも解放した「生改さん(生活改良普及員)」の足跡を、80人の証言で描く。用語解説、年表なども収録。\*N611ノ



生活改善普及員として39年間勤務された堀尾しづよさん(小松原)ほか80人の皆さんが自費出版した本です。堀尾さんは「地域活性化は『ここが好き』になることから」という題で執筆されています(241P)。信濃毎日新聞(2025年12月14日)に出版の経緯が大きく取り上げられています。この本は、堀尾さんよりご寄贈いただきました。