

# 川 根 本 町

2025年10月号

# 図 書 室 だ よ り

# 10月

- ・文化会館図書室(小長井)
- ・山村開発センター図書室(上長尾)
- ・移動図書館車やまびこ号:川根本町内6コース  
TEL:0547-59-3106(文化会館)  
TEL:0547-56-2231(山村開発センター)

- ☆ 開室時間:午前9時～午後5時
- ☆ 休室日:月曜日・第3日曜日(19日)  
祝日の翌日(14日)
- ☆ やまびこ号巡回6コース



かわねフォン、町のホームページでご確認いただけます。  
なお、年間予定表は図書室で配布しています。

## 新着 図書



「川根本町インターネット図書室」では  
新刊の詳しい情報や 蔵書の検索が可能です。



川根本町  
インターネット  
図書室  
ホームページ

正しくニュースを  
理解するために



文

朝日新聞社 編  
朝日新聞出版

最速で身につく  
文字と知識



文

奥平航 著  
柏書房

矢部太郎の  
小さな日常



山

矢部太郎 著  
PHP 研究所

かわいいデザインの  
アクリル毛糸のタワシ



山

ブティック社  
ブティック社

※所蔵状況 文 文化会館図書室 山 山村開発センター図書室

## 今月の特集

【9・10月文化会館図書室にて開催】

# 趣味



未知の世界に  
チャレンジ

のスイッチを入れよう!

新しい趣味の扉を開く書籍を紹介します!



## ◎ 新着図書

「川根本町インターネット図書室」では新刊の詳しい情報や蔵書の検索が可能です。

文化会館図書室所蔵	山村開発センター図書室所蔵
<p>● 『<b>鋼鉄の城塞ヤマトブジンスイス</b>』 伊東潤 著 幻冬舎 第二次世界大戦目前、大艦巨砲主義から航空主兵主義へと戦略思想が移ろうなか、米英海軍に対抗するため計画された世界最大の戦艦建造。絶対不可能と目され、54名の殉職者を生むこととなった大プロジェクトに、若き造船士官たちは何を夢見ていたのか？</p>	<p>● 『<b>蛍たちの祈り</b>』 町田そのこ 著 東京創元社 蛍が舞う夏祭りの夜—山間にある小さな町に暮らす中学生の坂邑幸恵と桐生隆之は、生きるために互いの秘密を守り合うことを決めた。それから十五年後、大人になった幸恵と隆之の予期せぬ再会が、家族や友人、町の人々の人生に大きな影響を与えていく。明かせぬ秘密を抱え、思い描いた道のりではなかった。</p>
<p>● 『<b>リボンちゃん</b>』 寺地はるな 著 文藝春秋 幼い頃から可愛いものが大好きで、頭のリボンがトレードマークの百花は、あるとき伯母の加代子が営むテーラーを手伝うことになる。加代子は、夫亡き後、日用品を中心に製作しているが、あるとき「下着のリメイク」の依頼が届き、手芸好きの百花の力を借りることにしたのだった…。</p>	<p>● 『<b>夫婦じまい</b>』 あさのあつこ 著 角川春樹事務所 これまでどんな厄介な頼みも解決してきたお頭・才蔵が、お初に助力を乞うてきたのは、たやすく割のいい仕事と請け負った、米問屋「御蔵屋」の出戻り娘・お藍のための新たな嫁入り先探しだった。なぜ簡単そうに見える件で才蔵がてこずっているのか。</p>
<p>● 『<b>天才望遠鏡</b>』 額賀滯 著 文藝春秋 史上最年少でプロ入りした中学生棋士、かつての「氷上の妖精」、オーディションを駆け上がる天才中学生。5人の天才と、彼らを観測し続けた人々の姿を紡ぐ連作短編集。</p>	<p>● 『<b>汚名</b>』 和田はつ子 著 PHP研究所 佐賀の貧しい農家に生まれた伊東玄朴は、シーボルトの弟子になり、江戸で医者として開業する。玄朴は、当時猛威を振っていた天然痘に立ち向かうため、種痘所の設立を決意。権力者の横槍、漢方医たちの妨害、家族の冷たい目と逆境の中、出世と金にしか興味がない男との悪評を浴びつつも、彼が貫いた決意とは。</p>
<p>● 『<b>ぼくはふね</b>』 五味太郎 作 福音館書店 「その気になれば、どこだって進めるものだよ」と嵐で地面にのりあげてしまった小さな船に、他の船が声をかけます。小さな船はその気になって地面の上をどんどん進みます…。</p> 	<p>● 『<b>岩石・鉱物・化石</b>』 監修者多数 Gakken 石を拾って調べよう！ 石のひみつがわかる！</p> 

## おすすめ図書

### 『すべての病気が防げる長生き歩き』 青柳幸利著 エクスナレッジ

#### 歩数よりも大事なこと

「一日に一万歩程度歩くとカラダに良い…」。こうした情報を一度は耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。しかし、本書によれば、ただ何となく「一日に一万歩」歩いても、病気予防には十分な効果は期待できないようです。では、どうすれば良いのでしょうか？

ある町に住む65歳以上の全住民(約5,000人)を対象に、25年以上にわたって身体活動と病気予防の関係を調査した研究によれば、「健康によい歩き方」のポイントは、“量”ではなく“質”にあり、「一日の歩数」よりも“速く力強く歩く”ことが重要だったそうです。研究で具体的に示されたのは、1日あたり約8,000歩のうち、中強度(早歩き)を約20分含めることでした。これを続けることにより、足腰を鍛えることはもとより、うつ、痴呆他、日本人の死亡原因の1位である癌をも防げるとのことです。

とはいえ、身体に良いとはわかって、なかなかまとまった運動時間を確保するのが難しいのが実情…。そこで、そんな私たちにとって朗報です。それはなんと、家事や日常生活そのものが、中強度の運動として立派にカウントされるということ。買い物、農作業、介護、風呂掃除。これらも実は運動とみなすことができるそうなんです。それらも含めて、ウォーキングを少しプラスすればOK！本書では、無理なく取り入れられるウォーキング習慣のコツや、速歩きの具体的な意識ポイントも詳しく解説されています。

図書室スタッフS



山村開発センター  
図書室所蔵