2026年秋の読書週間

糸島市立図書館員おすすめの本

★ぜひ、手に取って
ご覧ください★

糸島市図書館本館　（前原東1丁目3番1号）
糸島市図書館二丈館(二丈深江1丁目1番20号)
糸島市図書館志摩館(志摩初2丁目1番8号)
(https://itoshima.libweb.jp)

＜一　般＞



『生きづらさの正体』

あなたの人生を蝕む“呪い”の解き方

犯罪学教室のかなえ先生/著
小学館　2026.5
（159ハ）本館所蔵

私たちが日々、自分自身に投げかけている言葉は「呪(のろ)い」か、はたまた「まじない」か―？
言葉が溢れかえり、言葉の力が軽視されがちな現代で、つい「できない自分は価値がない」とかけてしまう呪いから抜け出したい方へおすすめの一冊。



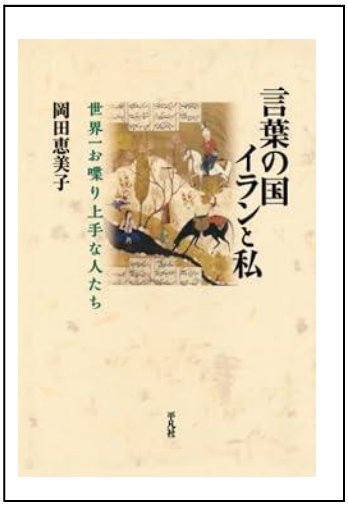
『美輪ことば』

あなたの人生を導く

美輪　明宏/著
中央公論新社　2024.11
（159ミ）本館所蔵

今年6月に亡くなった美輪明宏のことばを集めた書。波瀾の人生を送った美輪さんの実体験に裏打ちされた数々のことばは、他の誰が言おうとも説得力がある。美輪さんのように強く生きることは無理でも「容姿、性別、国籍、肩書、そんなものに左右されない生き方を信じた人」(※1)がのこしたことばを糧に生きることはできるのだ。

※1　2026.6.29朝日新聞天声人語より



『言葉の国イランと私』

世界一お喋り上手な人たち

岡田　恵美子/著
平凡社　2019.3
（292.7オ）本館所蔵

ペルシャ語に魅せられ猛勉強。留学制度のない当時、最後に思いついたのは、イラン国王に手紙を書くことだった。私たちがイランを新しい目で見てあげることが、彼らの精神的支援になれば…という著者の思いがこもった本。



『世界を知る101の言葉』

「単語ひとつ」で国際標準の教養がザックリと身につく

マンディープ・ライ/著　鹿田　昌美/訳
飛鳥新社　2021.5
（302ラ）本館所蔵

紛争や分断が続く今だからこそ読みたい一冊。
150か国以上を巡った著者が、各国の国民性を「ひとつの単語」で紐解きます。相手の価値観の本質を知ることで、ニュースの裏側にある世界の多様な視点が見えてきます。



『知識ゼロでも楽しく読める！物理のしくみ』

イラスト＆図解

川村　康文/監修
西東社　2019.7
（420.4チ）本館所蔵

普通の靴よりヒールで踏まれる方がなぜ痛い？雲はどうして浮かんでいるの？等々…。
学生の時、物理は私にはわけのわからない教科でした。あの頃、こういう本を読んでいたら、少しは物理に興味を持つことができていたかしら？



『せつない星座図鑑』

森山　晋平/文　伊藤　ハムスター/絵　多摩六都科学館/監修
三才ブックス　2018.8
（443.8モ）本館所蔵

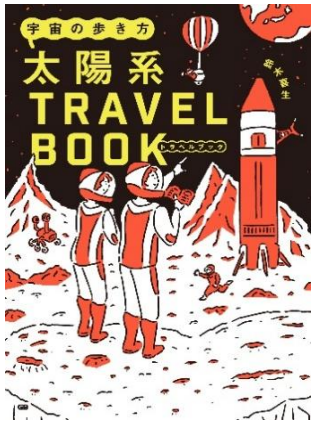
国際天文学連合に認定された88星座。その星座たちのせつない事実と物語が紹介されています。占いでおなじみの12星座、春夏秋冬、南半球の星座に区分けされ、間にあるコラムには、クスッとさせられます。ふりがな付きで読みやすく、児童にもおすすめの一冊です。



『棺桶まで歩こう』

萬田　緑平/著
幻冬舎　2025.11
（490.1マ）本館･二丈館所蔵

年を重ねると、どの様に最期を迎えるかというのは、避けられないテーマです。この本には、最後まで自分らしく過ごすためのアイデアが詰まっています。長く寝たきりになりたくない人に読んで欲しい一冊。「自分らしい最後とは何か」「どう生きるか」を見つめ直せます。



『宇宙の歩き方太陽系TRAVEL BOOK』

鈴木　喜生/著
G.B.　2022.12
（538.9ス）志摩館所蔵

宇宙旅行なんてと思っている方、一度ページをめくって見てください。旅行ガイドと同じ様に色々な星(国)があり、コースがあるようです。宇宙の事も解りやすく説明されていて、無理だとわかっていても行きたくなりました。きっと将来どこかの星にホテルが建設されることでしょう。それは素敵な夢ではなく現実です。



『からだと心整う台所ごよみ365日』

七十二候を味わう暮らしの知恵

仁平　里帆/著
エクスナレッジ　2026.1
（590.4ニ）二丈館所蔵

毎日丁寧に穏やかに過ごしたいと思いませんか？365日の写真と言葉から季節の移ろいを感じ、食べること、面倒なことをひと手間かける大切さがわかります。小さな気づきに目を向けたり、あたり前を見直すきっかけにも。

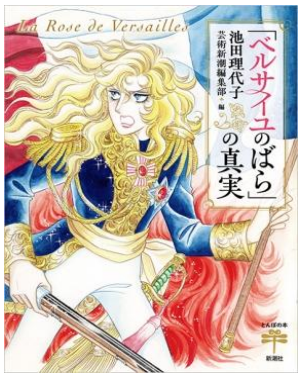


『昼12時のお弁当研究所』

弁当は料理にあらず福笑い

小田　真規子/著　スケラッコ/絵・マンガ
ポプラ社　2025.5
（596.4オ）志摩館所蔵

毎日の昼食問題。「何食べよう」と消去法で選んでいた昼食がお弁当で解決！読んで楽しい、食べておいしい、作って自己肯定感爆上がり。新感覚のお弁当レシピ本。自分と大切な人のためにお弁当生活始めてみませんか？



『「ベルサイユのばら」の真実』

池田　理代子/著　芸術新潮編集部/編
新潮社　2025.6
（726.1イ）本館所蔵

「ベルサイユのばら」に出会ったのは小学生の頃。テレビで放映された宝塚歌劇でした。その物語にドはまりし、すぐに漫画を購入。宝塚大劇場にも何度も足を運び…。実は歴史好きになったのもこの物語がきっかけ。フランス語に興味を持ったのもここからーしゃべれませんけど。この本の登場で、当時を懐かしく思い出しました。いつまでも私の中で生き続ける物語の世界があなたにも届きますように。



『ご自愛さん』

矢部　太郎/著
PHP研究所　2025.7
（726.1ヤ）二丈館所蔵

クスッと笑えて、心がほどける一冊。見開きごとに完結する55のマンガとエッセイで、疲れた日でも気楽に読めます。何気ない日常の大切さに気づかせてくれて、読み終える頃には心に灯りがともる作品です。



『黒い古典』

日本人が必要とした悪の力

大塚　ひかり/著　死後くん/絵
淡交社　2025.11
（910.2オ）本館所蔵

炎上上等！ネガティブパワーに満ちた古典文学の「悪」寄りの名ゼリフの数々。裏には、愛情や尊敬の念あり？著者の前向きな考察もおもしろい。自分の中の黒い感情を認めることは大事。「ホッとする悪のことば」にきっと心がほどけるはず。



『ひとりでこの世に』

谷川　俊太郎/著
新潮社　2025.11
（911.5タ）本館所蔵

この本は、一昨年92歳でこの世を去られた谷川さんが最後まで言葉と向き合い続けた軌跡を感じさせる作品です。谷川さんの詩には人間の孤独や希望を繊細に見つめる視点があります。紡ぎだされた言葉は老いや死を決して悲観せず、生きる喜びを静かに語りかけてきます。言葉の持つ素晴らしい力を感じてみたい方におすすめです。



『綱を引く』

堂場　瞬一/著
実業之日本社　2024.11
（Fド）　本館所蔵

かつてはオリンピック種目だったこともある綱引き。一本の綱を8人で引き合い勝敗を決めるシンプルな競技だが、単純だからこそ奥が深い。一本の綱に、全員の気持ちと身体をあわせる究極の団体競技。ケガとの闘い、家族や生活とのバランス、仲間たちとの葛藤など、綱にかける情熱がほとばしる。一緒に綱を引いている気持ちにさせてくれる試合の迫力は圧巻。



『ドロップぽろぽろ』

中前　結花/著
講談社　2026.4
（914.6ナ）　二丈館所蔵

何気ない日常に隠れている喜びや切なさを描いたエッセイ集。著者のエピソードに触れるうち、忘れていたあの頃の気持ちや大切な人との思い出がよみがえります。少し疲れた日に、そっと寄り添ってくれる一冊です。



『すべての見えない光』

アンソニー・ドーア/著　藤井　光/訳
新潮社　2016.8
（933. 7ド）　志摩館所蔵

戦時下のフランスで、盲目の少女とドイツ人の少年が「ラジオ」を通じて心を通わせる奇跡を描いた物語です。会ったこともない二人が互いの希望となっていく姿に胸が熱くなります。詩的で美しい翻訳の文章も堪能してください。

＜中高生＞









『ぼくたちはChatGPTをどう使うか』

14歳から考えるAI時代の学び

東大カルペ・ディエム/著　西岡　壱誠/監修
三笠書房　2025.2
（Y007ボ）本館所蔵

AIの時代！ChatGPT？
質問にあっという間に応えてくれて楽だが、その答えは100%正解？上手に使いこなすには？よい使い方とダメな使い方は？「よく知ること」「質問力」「自分で考えること」等々、ChatGPTを上手に使う参考になる一冊です。



『上機嫌の魔法』

自分のココロを味方につけて生きていく

齋藤　孝/著
三笠書房　2025.9
（Y159サ）本館所蔵

自分の機嫌は、自分で上手にとる。本書には、毎日を軽やかに過ごすための実践的なアプローチが満載です。上機嫌でいることは周囲への配慮であり、自分を守る技。人任せにせず、自分で心を整える大切さを教えてくれます。不機嫌に流されそうなときこそ読み返して、「上機嫌力」を養いたいと思わせてくれる一冊です。



『スマホアプリはなぜ無料？』

10代からのマーケティング入門

松本　健太郎/著
河出書房新社　2023.10
（Y675マ）二丈館所蔵

「ただより高いものはない」昔は義理やお返しだったのが、今は有料サービスへの誘導だったり、知らないうちに払わされていたり。でも、本当に無料のお得なサービスもあったりする。賢い消費者になるための世の中の「しくみ」を知っておこう。



『地獄の楽しみ方』

京極　夏彦/著
講談社　2019.11
（Y914キ）志摩館所蔵

「嫌いなものを一つ挙げろと言われたら、執筆。これだけは嫌いです。」と言いつつ、「これからも当面、この地獄を味わいながら生きていくしかないですね。」と語る京極さん。彼なりの“地獄の楽しみ方”、参考にされてみてはいかがでしょうか。



『サイレント・ウィッチ5』

沈黙の魔女の隠しごと

依空　まつり/著　藤実　なんな/【画】
KADOKAWA　2023.2
（YFイ5）本館所蔵

アメリカンだと思って気安く飲んでいたら、急に味わいが深くなった。ふとカップを覗き込む、そんなコーヒー5杯目のよう。読む手が止まらなくなる心の準備はOK？と目くばせしてくる、シリーズ5冊目。

＜児童＞







『ニワシドリのひみつをもとめて』

ものづくりする鳥のふしぎをさぐる旅

鈴木　まもる/著
理論社　2023.7
（児童　488ス）本館･二丈館･志摩館所蔵

ものづくりする鳥？絵本作家である著者が、子どもの頃からの疑問を解決するべくジャングルへ大捜索の旅へ出発。スケッチ等たっぷりで一緒に冒険しているみたいです。どんなひみつがあるのか、大人も子どももワクワクしながら読める一冊です！



『ぼくのいうことを、きかないぼく』

柴野　理奈子/著　中田　いくみ/絵　トゥレット当事者会/監修
ポプラ社　2026.5
（児童　913シ）志摩館所蔵

体や声が「ぼくのいうことをきかない」。そんな症状に苦しみ、孤立する小6の駿。彼の心を救ったのは、親でも教師でもなく、クラスメイトの遥斗とワタルでした。寄り添うって、本当はどういうことなのか。大人もしっかりと学ばなくては。



『ゆめにでてあげたい』

My dreams, your dreams

田中 章義/作 とりごえ まり/絵
佼成出版社 2004.10
（絵本 Eト） 本館所蔵

戦争で両親を失った少年は、一番辛いはずなのに、自分は夢の中で両親に応援してもらっているからと、弟や同じ境遇の子どもたちの夢に出て励ましてあげたいと願う。一日でも早く世界中の争いが終結し、戦地の子どもたちが家族と平和に暮らせるように、私たち大人のすべきことを考えさせられます。



『ほうさんちゅう』

ちいさなふしぎな生き物のかたち

松岡 篤/監修 かんちく たかこ/文
アリス館 2019.7
（絵本 Eホ） 本館所蔵

「ほうさんちゅう」って知っていますか？
漢字で書くと「放散虫」。虫ではありませんよ。海をただよう小さな小さな生きものです。
放散虫の骨を電子顕微鏡でのぞくと…美しく不思議な生きもののかたちがつまった本です。



『きょうなにたべる？』

松本 圭以子/さく
大日本図書 2024.9
（絵本 Eマ） 本館所蔵

お腹を空かせた3匹の猫たちがパンケーキを作ります。「ええ！？そんなに！？」と言いたくなるくらいたくさん！美味しそうな匂いにつられて、ねずみ達もやってきて…。さて、それからどうなるかは、読んでからのお楽しみ。美味しい余韻の残る読み聞かせにもぴったりな、楽しいお話です。