

町田市立図書館メールマガジン（2026年1月15日号）

みなさまこんにちは、町田市立図書館です。
メールマガジンを配信します。

図書館職員おすすめ本

『A X（アックス）』

（913.6-イ・伊坂幸太郎・KADOKAWA・2017年）

伊坂幸太郎の作品は、この世の中には邪悪なものが潜んでいること、それに立ち向かうには知恵と勇気が必要なことを教えてくれます。

本作の主人公「兜」は殺し屋。表の顔は妻と息子を持つ一般人ですが、実は殺し屋で生計を立てています。また「兜」はいわゆる恐妻家で、最強の殺し屋とはとても思えない情けない姿を息子の前で見せています。

そんな「兜」は殺し屋稼業から手を引きたいと思っており、その資金を集めるために殺し屋の仕事を続けているのですが……というのが本作のあらすじです。

物語の最後に、なぜ最強の殺し屋である彼がそこまで妻のことを気遣うのか？の理由が見えてくるエピソードがあり、胸が熱くなります。

ちなみにこの殺し屋のシリーズは他にも『グラスホッパー』、『マリアビートル』、『777』とあり、主人公も違うので単体で読むことができますが、同じ世界線のお話なので、気に入ったらこちらも読むことをおすすめします。なお、『マリアビートル』はブラッド・ピットが主演のハリウッド映画『ブレット・トレイン』の原作として映像化されています。（中央館の名無しさん）

『末期ガンでも元気です』

（493.46-ヒ・ひるなま・フレックスコミックス・2021年）

一日中お腹が鳴る、空腹感がある。何気ない日常のその症状、実は「大腸がん」末期の自覚症状だった！

本書は、38歳でステージ4の末期ガンが見つかった著者の闘病生活を本人自ら明るくポジティブに描いたコミックエッセイです。

ガン発覚から化学療法に至るまでの間に関わったお医者さんをはじめとした周りの人々とのふれあい、検査や手術などのリアルな体験談などが綴られているだけでなく、もし自分

や周りの人にガンが見つかった時に役立つ知識や情報も本書の中では描かれています。病院に行くほどの症状では……と思っていた小さな違和感に気づいてからわずか 30 日で緊急入院、そして手術へ。怒涛の日々の中、若くして末期ガンと向き合った著者が、本書を手にとった同じようにガンと闘っている人、闘病生活を支えている人、また、今健康に日々を過ごしている人にも伝えたいことが詰まった 1 冊です。ボーイズラブ漫画家ならではの視点に思わず笑いが出る 1 コマも！（中央館の 4 類さん）

『イラスト&図解知識ゼロでも楽しく読める！睡眠のしくみ』

(498.36・内村直尚 監修・西東社・2025 年)

人間の三大欲求の 1 つでもあり、生きているうえで欠かせない習慣である「睡眠」。しかし、日本はそんな睡眠の時間が大人だけでなく子どもまでも世界と比較すると短く、寝不足大国とまで言われています。

本書では、数多くの研究結果をもとに、質のよい睡眠をとるための正しい知識や対策を、イラストやグラフを使ってわかりやすく紹介しています。なぜ日本人は睡眠が不足しているのか、睡眠不足が続くとどうなるのかという健康に関する情報だけではなく、なぜ赤ちゃんは夜中に何度も起きるのか、子どもの寝相が悪いのは大丈夫なのか、あくびってどんな意味があるのか、など睡眠にまつわる様々な知識が盛りだくさんです！

「ぐっすり寝て、すっきり起きられる」そんな睡眠の幸せを感じるための入口を、本書を読んで開いてみてはいかがでしょうか。（中央館の 4 類さん）

『こころにそっとよりそう星空の話』

(443.8 -ナ・永田美絵・イースト・プレス・2025 年)

「あなただけのプラネタリウム」をテーマに、本書はその季節に見られる星座の見つけかたや神話について語られるだけではなく、星空解説員の著者による星空にまつわる体験エピソードも含まれており、まるでプラネタリウムのアナウンスを聞いているような気分で読める天文学エッセイ本です。

これからの季節は、明るい 1 等星が多く 1 年の中でも特に星がきらめいている冬の星空が見られます。冬の星座の代表格である「オリオン座」、オリオン座と共に冬の大きな三角形を形作る星を持つ「おおいぬ座」などこれらの星座が持つ神話や知識を本書を読んで巡り、夜の帰り道や家の窓から日常の喧騒を離れて、夜空を眺めてみてはいかがでしょうか。

(中央館の 4 類さん)

=====

町田市立図書館

ホームページ：<https://www.library-machida.tokyo.jp/>

X：https://x.com/machida_library

◆メールマガジンのバックナンバーは、町田市立図書館ホームページからご覧いただけます。

◆メールマガジンの配信停止、メールアドレスの変更等は、町田市立図書館のホームページからお手続きください。

=====

2026年1月15日発行