

ご自宅で、ご家族皆様でお楽しみいただける本をご紹介します。



**農林水産省職員  
生活協同組合員様 専用**

〈申込書〉

ご注文は本専用申込書にご記入ください。

☆定価の1割引の価格でご案内。 送料無料。

書名	価格(税込)	部数	合計金額
絵本アニメ 世界名作劇場 全24巻セット	¥30,240	部	
絵本アニメ 世界名作劇場 新刊12冊セット	¥15,120	部	
絵本アニメ 世界名作劇場 各巻 ※ご希望のタイトルを記入下さい。 【 _____ 】	¥1,260	部	
わたしの旅 100選	¥1,800	部	
ノルディックウォーキングのススメ	¥1,350	部	
平成の名水百選	¥1,800	部	
ふるさとを輝かせた名将・智将	¥1,350	部	
子どもに伝えたい 食育歳時記	¥1,890	部	
総合計金額			

**農林水産省職員生活協同組合**  
**(FAX : 03-5575-0089)**

東京都港区  
赤坂1-9-13  
三会堂ビルB1F  
TEL 03-5575-2261

お申込締切日 2009年9月30日 ※生協価格・特別斡旋価格は左記期間内の申込に限ります。			
所属名		TEL	
お申込者名(フリガナ)		組合番号	お支払方法
			給与(口座振替)・現金
お届け先 ご住所	〒 _____		
	TEL _____		
お届け先様名	(フリガナ)		
	_____		
・通常7~10日ほどで、商品をお届けします。 ・お客様の個人情報は、契約の履行、弊社からの商品・サービスのご案内の目的以外には使用いたしません。			
			TM7102
			03-6892-6928

創業110周年記念出版

ぎょうせいの絵本アニメ

# 世界名作劇場

THE WORLD MASTERPIECE THEATER

全24巻



## 夢や冒険をいつでも いつまでも

- テレビアニメの金字塔「世界名作劇場」。わたしたちはいつも、けなげな主人公たちから夢や希望や勇気をもたらっていたのです。
- 本編映像を制作した日本アニメーション(株)が、このシリーズのためにシナリオから練り直した決定版です。アニメの魅力をたっぷり凝縮!
- シリーズ全作品を絵本全集として揃えられるのはこれが初めて! いずれも、放映当時のセル画をふんだんに使っています。
- わたしたちの思い出を彩ってきたすばらしい作品の数々。胸躍るそのおもしろさを、ぜひお子様と分かち合ってください。

【編集・著作】

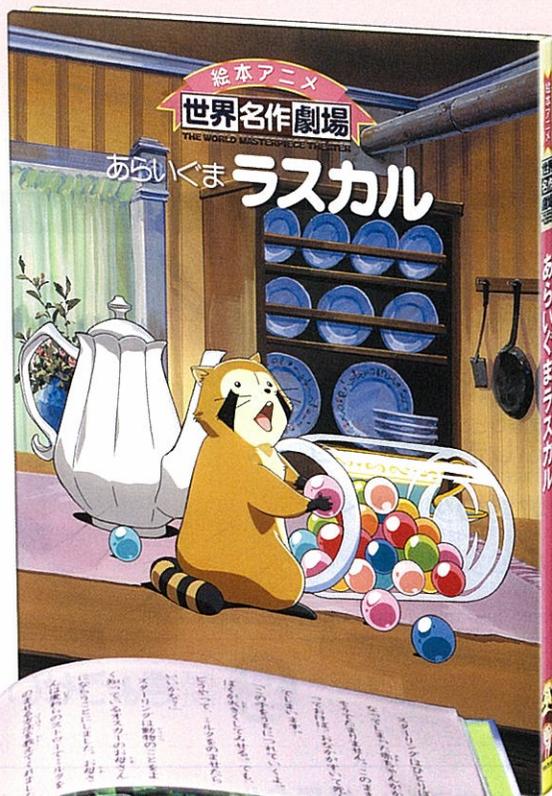
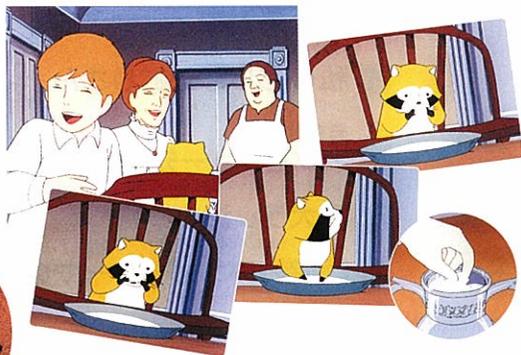
日本アニメーション株式会社

<http://www.nippon-animation.co.jp>

AB判

全24巻セット定価 33,600円(税込) 送料実費

各巻定価 1,400円(税込) 送料310円



ぎょうせい

# ページをめくれば、あの感動がよみがえる!

いま「世界名作劇場」すべての作品が絵本で読める、というしあわせ!

ネロの願い、アンの夢、マルコの勇気、ラスカルの冒険……

それはみんな、  
わたしたちのものだった。



シリーズ全作品  
待望の絵本化

## 母をたずねて三千里

(ISBN978-4-324-06966-0)

## あらいぐまラスカル

(ISBN978-4-324-06967-7)

## ペリーヌ物語

(ISBN978-4-324-06968-4)

## 南の虹のルーシー

(ISBN978-4-324-06969-1)

## アルプス物語 わたしのアンネット

(ISBN978-4-324-06970-7)

## 愛少女ポリアンナ物語

(ISBN978-4-324-06971-4)



## ピーターパンの冒険

(ISBN978-4-324-06972-1)

## トラップ一家物語

(ISBN978-4-324-06973-8)

## 大草原の小さな天使 ブッシュベイビー

(ISBN978-4-324-06974-5)

## 七つの海のティコ

(ISBN978-4-324-06975-2)

## ロミオの青い空

(ISBN978-4-324-06976-9)

## 家なき子レミ

(ISBN978-4-324-06977-6)



## フランダースの犬

(ISBN978-4-324-06575-4)

## 赤毛のアン

(ISBN978-4-324-06576-1)

## トム・ソーヤーの冒険

(ISBN978-4-324-06577-8)

## 家族ロビンソン漂流記 ふしぎな島のフローネ

(ISBN978-4-324-06578-5)

## 牧場の少女カトリ

(ISBN978-4-324-06579-2)

## 小公女セーラ

(ISBN978-4-324-06580-8)



## 愛の若草物語

(ISBN978-4-324-06581-5)

## 小公子セディ

(ISBN978-4-324-06582-2)

## 私のあしながおじさん

(ISBN978-4-324-06583-9)

## 若草物語 ナンとジョー先生

(ISBN978-4-324-06584-6)

## 名犬ラッシー

(ISBN978-4-324-06585-3)

## 《別巻》みつばちマーヤの冒険

(ISBN978-4-324-06586-0)



© NIPPON ANIMATION CO.,LTD. © 1996 GBPC,a subsidiary of Golden Books Family Entertainment. All rights reserved.



株式会社 ぎょうせい

本社 東京都中央区銀座7-4-12 〒104-0061  
TEL:0120-953-431 FAX:0120-953-495 ①  
URL: <http://www.gyosei.co.jp>

コード3100464-00-000 絵本アニメ

(H20.11)

キリトリ線

申 込 書	絵本アニメ <b>世界名作劇場</b> <全24巻セット> セット定価33,600円(税込)	セット
	絵本アニメ <b>世界名作劇場</b> <新刊12冊セット> セット定価16,800円(税込)	セット
	絵本アニメ <b>世界名作劇場</b> 定価1,400円(税込) タイトル名	冊
上記のとおり申し込みます。 (社費/公費/私費)	住所(〒 - )	
平成 年 月 日	フリガナ 氏名	⑩ ☎

※お客様の個人情報は、契約の履行、弊社からの商品・サービスのご案内以外の目的には使用いたしません。

※定価は5%税込価格です。

ぎょうせい

日本をもっと知ろう、このこだわりの「旅」から

この国には、あなたのまだ知らない歴史と文化がたくさんある

# わたしの旅

## 100選

文化庁・編

B5判・定価1,000円

(本体一、九〇五円十税)送料340円 ※定価は5%税込価格です。

「刊行によせて」より抜粋

「日本人はあんが自分の国のことを知らない」「日本の歴史や文化はなかなか面白いのに、それをまったく知らず、海外旅行に熱中したりする」。こんなことを、小泉総理と話し合っているうちに、日本人が日本の歴史と文化をたずねる旅をもっとすればよいのに、ということになり、これが「わたしの旅」日本の歴史と文化をたずねて「100選」の公募をすることにまで発展した。外国の人たちが日本を訪れたときも同様で、名所旧跡を「それもおよそかき離れ過ぎていると思う。名所でもなんでもない町並みを日本人の心に触れる、ということはおよそかき離れ過ぎていると思う。名所でもなんでもない町並みを歩くだけで感激したり、日常生活をとにもすると、われわれが何も気づいていない些細なことに、「日本文化を感じる」と言われたりして驚くこともある。そんな点でこれが文字どおり「わたしの旅」として、それぞれの人の人間味が感じられるものであるところに深い意義があると思っている。

文化庁長官 河合隼雄

●日本の歴史や文化を再発見。

●入選者の思いが伝わる旅プラン集

●大賞、特別賞、入選の105編のすべてをオールカラーで紹介

●各編2ページで旅程、旅の趣旨、地図、写真などを収録。見て、読んで楽しい「こだわり」の旅案内

●応募786件の全旅程も掲載



ぎょうせい

# 目次

「北陸視察」内閣総理大臣 小泉純一郎(小泉内閣メールマガジン第三五号より)

100選の応募状況について

100選の選考結果について

「わたしの旅100選」刊行によせて 文化庁長官 河合隼雄

## ●わたしの旅100選

### 大賞(1編)

「Japan」を訪ねる旅

### 特別賞(全9編)

旧石器時代を体験する旅(1) オホーツクの古代遺跡を訪ねて(2)

ひな街道を行く

分水嶺を越えて、古い町並みジグザグ紀行

世界文化遺産白川郷と日本の匠の技を訪ねる旅

世界遺産「熊野古道」を海、山、川で体感する

万葉の旅

20世紀初頭、外国人建築家が見た日本をめぐる旅

キリシタンの道 島原・大草

歴史と祭祀の源流に触れる旅

### 入選(全95編)

(北海道・東北、関東、甲信越、北陸・東海、近畿、中国・四国、九州・沖縄、全国)

応募作品コース一覧

都道府県別訪問先一覧

### 選評者・エッセイ(執筆順)

藤本 強、小室博一、新町光示、平川 南、平岩弓枝、立松和平、  
藤ジニー、石森秀三、黛まどか



弊社ホームページで新刊図書をご案内しています。URL : <http://www.gyosei.co.jp>

----- キリトリ線 -----

申込書	<b>わたしの旅100選</b>		B5判・定価2,000円 (本体1,905円+税) 送料340円 ※定価は5%税込価格です。	部
	上記のとおり申し込みます。 (公用/私用) 平成 年 月 日	住所(〒 - )	氏名	(印) ☎

※お客様の個人情報は、契約の履行、弊社からの商品・サービスのご案内以外の目的には使用いたしません。



株式会社 **ぎょうせい**

本社 東京都中央区銀座7-4-12 〒104-0061  
本部 東京都杉並区荻窪4-30-16 〒167-8088  
電話 (03)5349-6662・6666 FAX (03)5349-6677 ☎

URL : <http://www.gyosei.co.jp>

●取扱者

◆メタボ予備軍はもちろん、生活習慣病やダイエットに悩む方々必読 ◆介護予防に関しても無理なく、楽しく続けられます ◆医師のデータに基づいたインストラクター関係の方々も納得の一冊

もう、メタボなんてこわくない！

# ノルディックウォーキング のススメ

【メタボも介護もこれで解決！  
北欧生まれの新しいスポーツ】

A5判・定価1,500円(本体1,429円+税)送料290円 ※定価は5%税込価格です。

【監修】財団法人日本健康スポーツ連盟

【著】松谷之義(医学博士)

## 本書の特色

- ・実験データは、既存のものを使わず、著者が新たに実践した
- ・写真、図表をふんだんに使ったビジュアル構成

## はじめにより

今回私がこの本の執筆を思い立ったのには2つの理由があります。それは学生時代に登山をスポーツとして楽しみ、歩くことに人一倍興味があったのと、2年前介護予防に関する本を執筆するうちに、介護予防の基本はウォーキングであると実感してきたからです。

介護予防に関する本を執筆中、介護予防の運動器の機能向上は、端的に言えば寝たきりになる時期を少し先送りさせようとするもので、寝たきりになる原因をみると転倒骨折が圧倒的に多いことが分かってきました。転倒骨折の予防には全身の筋力向上が大切です。ノルディックウォーキングは全身の筋肉の90%を使い、しかも有酸素運動であることから理にかなった筋力向上の手法と考えるようになったのです。

私も3年前ヘルシンキのあるデイサービスセンターを訪問した際、高齢者がノルディックウォーキングを楽しんでいる姿をみかけ、「ノルディックウォーキングには本来のスポーツ性の高い要素と、ポールは使い方によっては虚弱高齢者にとっては補助具として、さらにリハビリ器具としても使える要素もある」と感動しました。そしてこのウォーキング手法がより多くの人に広められれば素晴らしいことだと考えたのです。

ぎょうせい

著者

監修にあたって  
はじめに



## 第1章 ノルディックウォーキングとは



### 第1節 ノルディックウォーキングの歴史

- 第1項 ノルディックウォーキングの発祥
- 第2項 ノルディックウォーキングの現状
- 第3項 ノルディックウォーキングへの期待

### 第2節 ノルディックウォーキングの歩き方

- 第1項 ノルディックウォーキングをはじめる前に歩く動作を考えてみよう
- 第2項 ノルディックウォーキングをはじめよう
- 第3項 ノルディックウォーキングの準備
- 第4項 ノルディックウォーキングのテクニック
- 第5項 実践例

## 第2章 ノルディックウォーキング実践レポート

- 第1節 枚方市高齢者健康づくりプロジェクト
- 第2節 信州・信濃町「癒しの森」ウォーキングモニター体験
- 第3節 フィットネスクラブのプログラムに導入
- 第4節 スウェーデン野外生活推進協会インタビュー



## 第3章 ノルディックウォーキングの機能

### 第1節 ノルディックウォーキングを分析する

- 第1項 心肺機能とエネルギー消費量への影響
- 第2項 筋肉の動き
- 第3項 その他

### 第2節 ノルディックウォーキングの効果

- 第1項 今、なぜノルディックウォーキングなのか
- 第2項 ノルディックウォーキングの効果



## 第4章 Q&A ノルディックウォーキング

- Q ノルディックウォーキングに必要なものはなんですか
- Q 継続して行う秘訣はありますか
- Q どのくらいの周期で、何分間行えば効果が上がるのですか
- Q ノルディックウォーキングに適正年齢はありますか
- Q 行う場所や環境は限られますか
- Q どのようなことに有効ですか
- Q メタボリックシンドロームとはどのような病気ですか
- Q 子供にもメタボリックシンドロームってあるのですか
- Q 最近エクササイズという単位をよく耳にしますが、これは何を意味しますか



推薦のことば

商品に関するご照会・お申し込みは

フリーコール(通話料無料)  
電話受付時間:月~金 9時から17時

TEL: 0120-953-431  
FAX: 0120-953-495

Web  
サイト

URL: <http://www.gyosei.co.jp>



株式会社 **ぎょうせい**

本社 東京都中央区銀座7-4-12 〒104-0061  
本部 東京都江東区新木場1-18-11 〒136-8575  
TEL 0120-953-431 FAX 0120-953-495 ①  
URL: <http://www.gyosei.co.jp>

●取扱者



水の美しさ、再発見!

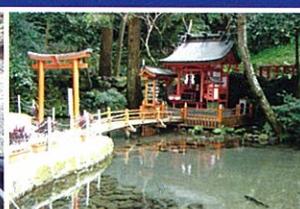
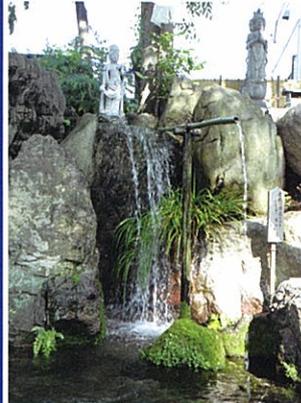
# 平成の名水百選

(社)日本の水をきれいにする会 編集

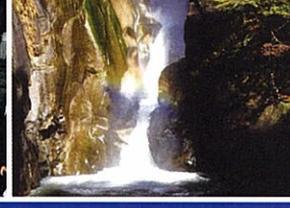
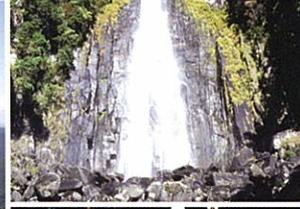
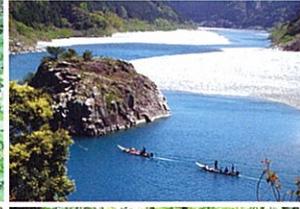
A5判・定価2,000円 (本体1,905円+税) 送料290円

※定価は5%税込価格です。

きょうせい



地域の生活に溶け込んでいる清澄な水や水環境の中で、特に地域住民などによる主体的かつ持続的な保全活動が行われるものを、環境省が選定!



# 名水百選一覽

## 北海道・東北地方

- ① 北海道／上川郡東川町 大雪旭岳湧水
- ② 北海道／中川郡美深町 仁宇布の冷水と十六滝
- ③ 青森県／十和田市 沼袋の水
- ④ 青森県／西津軽郡深浦町 沸壺池の清水
- ⑤ 青森県／北津軽郡中泊町 湧つぼ
- ⑥ 岩手県／盛岡市 大慈清水・青龍水
- ⑦ 岩手県／盛岡市 中津川綱取ダム下流
- ⑧ 岩手県／一関市 須川岳秘水ぶなの恵み
- ⑨ 秋田県／にかほ市 獅子ヶ鼻湿原“出壺”
- ⑩ 秋田県／にかほ市 元滝伏流水
- ⑪ 山形県／東田川郡庄内町 立谷沢川
- ⑫ 福島県／福島市 荒川
- ⑬ 福島県／喜多方市 榎峰渓流水
- ⑭ 福島県／相馬郡新地町 右近清水

## 関東地方

- ⑮ 茨城県／日立市 泉が森湧水及びイトヨの里泉が森公園
- ⑯ 群馬県／多野郡上野村 神流川源流
- ⑰ 群馬県／利根郡片品村 尾瀬の郷片品湧水群
- ⑱ 埼玉県／熊谷市 元荒川ムサシトミヨ生息地
- ⑲ 埼玉県／秩父市 武甲山伏流水
- ⑲ 埼玉県／新座市 妙音沢
- ⑲ 埼玉県／秩父郡小鹿野町 毘沙門水
- ⑲ 千葉県／君津市 生きた水・久留里
- ⑲ 東京都／東久留米市 落合川と南沢湧水群
- ⑲ 神奈川県／南足柄市 清左衛門地獄池

## 北陸・甲信・東海地方

- ⑲ 新潟県／村上市 吉祥清水
- ⑲ 新潟県／妙高市 宇棚の清水
- ⑲ 新潟県／上越市 大出口泉水
- ⑲ 新潟県／岩船郡関川村 村上市 胎内市 荒川
- ⑲ 富山県／富山市 いたち川の水辺と清水
- ⑲ 富山県／高岡市 弓の清水

- ⑳ 富山県／滑川市 行田の沢清水
- ㉑ 富山県／南砺市 不動滝の霊水
- ㉒ 石川県／七尾市 藤瀬の水
- ㉓ 石川県／小松市 桜生水
- ㉔ 石川県／白山市 白山美川伏流水群
- ㉕ 石川県／能美市 遺水観音霊水
- ㉖ 福井県／小浜市 雲城水
- ㉗ 福井県／大野市 本願清水
- ㉘ 福井県／三方上中郡若狭町 熊川宿前川
- ㉙ 山梨県／甲府市 御岳昇仙峡
- ㉚ 山梨県／都留市 十日市場・夏狩湧水群
- ㉛ 山梨県／山梨市 西沢溪谷
- ㉜ 山梨県／北杜市 金峰山・瑞牆山源流
- ㉝ 長野県／松本市 まつもと城下町湧水群
- ㉞ 長野県／飯田市 観音霊水
- ㉟ 長野県／木曾郡木祖村 木曾川源流の里水木沢
- ㊱ 長野県／下高井郡木島平村 龍興寺清水
- ㊲ 岐阜県／岐阜市 達目洞(逆川上流)
- ㊳ 岐阜県／大垣市 加賀野八幡神社井戸
- ㊴ 岐阜県／郡上市 和良川
- ㊵ 岐阜県／下呂市 馬瀬川上流
- ㊶ 静岡県／静岡市 安倍川
- ㊷ 静岡県／浜松市 阿多古川
- ㊸ 静岡県／三島市 源兵衛川
- ㊹ 静岡県／富士宮市 湧玉池・神田川
- ㊺ 愛知県／岡崎市 鳥川ホタルの里湧水群
- ㊻ 愛知県／犬山市 八曾滝
- ㊼ 三重県／名張市 赤目四十八滝

## 近畿地方

- ㊽ 滋賀県／長浜市 堂来清水
- ㊾ 滋賀県／高島市 針江の生水
- ㊿ 滋賀県／米原市 居醒の清水
- ㊿ 滋賀県／愛知郡愛荘町 山比古湧水
- ㊿ 京都府／舞鶴市 大杉の清水
- ㊿ 京都府／舞鶴市 真名井の清水
- ㊿ 京都府／綴喜郡井手町 玉川
- ㊿ 兵庫県／多可郡多可町 松か井の水

## 中国・四国地方

- ㊿ 鳥取県／鳥取市 布勢の清水
- ㊿ 鳥取県／東伯郡湯梨浜町 宇野地藏タキ
- ㊿ 鳥取県／西伯郡伯耆町 地藏滝の泉
- ㊿ 鳥根県／出雲市 浜山湧水群
- ㊿ 鳥根県／安来市 鷹入の滝
- ㊿ 鳥根県／鹿足郡吉賀町 一本杉の湧水
- ㊿ 岡山県／新見市 夏日の極上水
- ㊿ 広島県／呉市 桂の滝
- ㊿ 広島県／山県郡北広島町 八王子よみがえりの水
- ㊿ 山口県／萩市 三明戸湧水、阿字雄の滝(大井湧水)
- ㊿ 山口県／周南市 潮音洞、清流通り
- ㊿ 徳島県／海部郡海陽町 海部川
- ㊿ 香川県／高松市 楠井の泉
- ㊿ 愛媛県／新居浜市 つづら淵
- ㊿ 高知県／高知市 鏡川
- ㊿ 高知県／四万十市 黒尊川

## 九州・沖縄地方

- ㊿ 福岡県／朝倉郡東峰村 岩屋湧水
- ㊿ 熊本県／熊本市 水前寺江津湖湧水群
- ㊿ 熊本県／熊本市 玉名市 金峰山湧水群
- ㊿ 熊本県／阿蘇郡南阿蘇村 南阿蘇村湧水群
- ㊿ 熊本県／上益城郡嘉島町 六嘉湧水群・浮鳥
- ㊿ 大分県／玖珠郡玖珠町 下園妙見様湧水
- ㊿ 宮崎県／西臼杵郡五ヶ瀬町 妙見神水
- ㊿ 鹿児島県／鹿児島市 甲突池
- ㊿ 鹿児島県／指宿市 唐船峽京田湧水
- ㊿ 鹿児島県／志布志市 普現堂湧水源
- ㊿ 鹿児島県／大島郡知名町 ジツキョヌホー
- ㊿ 沖縄県／中頭郡北中城村 荻道大城湧水群

商品に関するご照会・お申し込みは **フリーコール**(通話料無料) TEL: 0120-953-431 FAX: 0120-953-495 URL: <http://www.gyosei.co.jp>

申込書	<b>平成の名水百選</b>		A5判・定価2,000円(本体1,905円+税) 送料290円 ※定価は5%税込価格です。 コード 5107419-00-000 平成名水百選	部
	上記のとおり申し込みます。		住所(〒 - )	
	(社費/公費/私費)		フリガナ氏名	印 電話
	平成 年 月 日	E-mail	ぎょうせいの新刊情報を希望(する/しない)	

※お客様の個人情報は、契約の履行、弊社からの商品・サービスのご案内以外の目的には使用いたしません。  
 株式会社 **ぎょうせい**  
 本社 東京都中央区銀座7-4-12 〒104-0061  
 本部 東京都江東区新木場1-18-11 〒136-8575  
 TEL: 0120-953-431 FAX: 0120-953-495  
 URL: <http://www.gyosei.co.jp>

●取扱者

# ふるさとを輝かせた

# 名将・智将

## 歴史に学ぶ起死回生策

おがわ よしあき  
**小川 由秋** 著

△略歴▽

出版社勤務を経て執筆活動に入る。編集者時代、ベストセラー『小説上杉鷹山』をはじめ『北の王国 智将直江兼統』『小説伊藤博文』（童門冬二著）他多数の歴史小説を世に送り出した。『議員情報RADER』（ぎょうせい）に『地域に生きた名将・智将』を連載中。主な著書に『ことばの知恵・知識辞典』（ぎょうせい・共著）、『真田幸隆』『木曾義仲』『里見義堯』『山県昌景』『伊達三代記』（以上PHP文庫）などがある。

**四六判・定価一、五〇〇円**  
(本体一、四二九円十税)送料二九〇円

※定価は5%税込です。

小川由秋さんは、編集者時代に、ぼくの「上杉鷹山」や「直江兼統」を出版してくれた名伯楽です。その小川さんがこんどは騎手になって、ふるさとを輝かせた名将・智将を世に問います。

小川さんはほくとおなじように、古くから日本の地方自治体を愛し、その活性化に努力してきました。この本には小川さんのそういう愛情がみなぎっています。

「地方自治体を愛する小川由秋さん」の「ふるさとを輝かせた名将・智将」を、どうかご賞味下さい。

童門 冬二(作家)

あとがき より

遠く平安朝の世から戦国乱世の時代という日本の歴史の激しい変遷の中で、いわゆる「名将・智将」と言われた多くの人々が登場した。この本は、そうした日本各地の「ふるさと」を舞台に生き、活躍した人々の姿を一人ひとり見つめ、生まれ落ちた「土地」や「地域」から出発して、それらの名将たちがどんな運命や生涯をたどったか、あるいはまた自分を取り巻くいろいろな制約を逆手にとって、どんな飛躍を遂げていったかを、考えてみようとした。

ひと言で「ふるさと」あるいは「地域に生きる」といっても、さまざまな視点が考えられる。「郷土への愛」そのもの、「地域の持っている多様な力」「その土地に生きる人間」に目を向けた名将もいれば、自分のいま住んでいる土地から見えてくる特異な動きそのものをじっと目を据えて眺めることから「時代の潮流」といったものを見抜き、変化を先取りしていった英傑、あるいはその土地を開発しどんな足跡を残したかや、種々の事情によって「ふるさと」から離れた地で活躍し、それがその人間になにをもたらし、そしてなにをもたらしえなかったかを考えることで、いまを生きるわれわれの立場を振り返ることにもなるのではないだろうか。

著者

目次

第1章 「ふるさと」に理想の王国を築こうとした名將たち

1. 北条早雲

東国の新天地における「理想郷」を夢見た謀略  
人生後半をどう生きるか／早雲の出自／転機を生かす  
東国の混乱／地域への視点／戦いへの手段／東国独立  
の夢  
◆コラム 梟雄の見つめていたもの／早雲の情報活用術

2. 里見義堯

「異郷の人」から地域に根ざした「有徳の人」へ  
「八犬伝」の陰に隠れた戦国ロマン／里見氏の出自／  
機先を制した大掛の戦い／国府台合戦の勃発／海を挟  
んだ熾烈な攻防／北条・里見の決戦と三船山／有徳の  
人と慕われる  
◆コラム 仁と礼／王道政治をめざす／伏姫と種姫  
上杉謙信

3. 上杉謙信

戦国乱世に「正義」と「秩序」を蘇らせようとした義  
將  
謙信の稀有な氣質／長尾氏と上杉氏／土着の国人たち  
の立場／兄に代わって越後を統一／宿命の対決／関東  
管領職の拝任／「義」の戦い／地域に注いだ目  
◆コラム 心に染み渡る家訓／謙信の使命感

第2章 「郷土への愛」を貫いた名將たち

4. 真田幸隆

「故郷」への愛着が「六連銭」の名家を生んだ  
一族離散／真田の庄／ゼロからの出発／「調略の人」  
／「地域」と「共生」／「六連銭」の旗印の意味する  
もの  
◆コラム 「調略」ということ／六文銭の旗印

5. 木曾義仲

自分を育ててくれた「地域」との出会い  
地域との出会い／源氏と平家／令旨下る／平家打倒の  
旗挙げ／俱利伽羅峠の火牛戦法／朝日將軍の生涯  
◆コラム 義仲の獨創性／義仲の最期  
たちばなむしけ

6. 立花宗茂

「信義」を重んじた九州第一の勇者  
風土が血が教育か／高潔なる血筋／名將の育てられ方  
／実父の教訓／秀吉の直臣／浪々の中で／柳川十一万  
石に復帰  
◆コラム 宗茂の名言／至誠の人

第3章 「地域」が持つ力を目を向けた名將たち

7. 蒲生氏郷

「地域」を富ませる才覚とは  
文武両道／地域に向けた眼差し／武將としての足跡／  
松坂から会津へ／権力と権威／地域を富ませる才覚  
◆コラム 天下人との距離／近江商人と氏郷  
ちようそ

8. 長宗我部元親

「草の根」の強さを発揮した一領具足  
「姫若子」から「出来人」へ／一領具足の登用／  
土佐一國を平定／四國制覇へ／元親と信長・秀吉／戸  
次川の悲劇／地域に生きた夢と野望  
◆コラム 中央と地方の「強さ」の違い／精神力が物量

9. 直江兼統

か／光秀と元親  
地域起こしの先驅者  
「義」と「愛」／謙信の教え／上杉家の危機／天下人との  
出会い／三成と家康／東西決戦の密約／「地域」の力  
を掘り起こす  
◆コラム 兼統の兜の前立て／兼統と鷹山

第4章 「ふるさと」の人間に着目した名將たち

10. 武田信玄

郷土の人材育成から「王道政治」をめざした名將  
名門武田氏の悲運／山峡からの出発／父を追放／理想  
と現実／戦国屈指の竜虎の戦い／最強軍団京へ  
「次」は味方せず  
◆コラム 人を生かす名人／「後の勝ち」  
かたからこじゅうりゅうかげつ

11. 片倉小十郎景綱

「地域」からの出発こそが原点  
師と弟／問題児／マグマの捌け口／挑戦者への第一歩  
／砂塵舞う摺上原／辺土と王土／地域からの出発  
◆コラム 補佐役の要件／三という数の力

12. 島津義久

「地域」を見据えた治国の心得  
義弘と義久／祖父日新斎の教え／三州統一を果たす  
大友氏との対決／天下人との遭遇／関ヶ原と島津／名  
將の心得とは  
◆コラム 義久と和歌の素養／上より礼儀を正す

第5章 「地域」から時流を見通した名將たち

13. 平清盛

時代の潮流を我がものとしていった独裁者  
たいらの清盛

14. 源頼朝

保元の乱と清盛／武將としての才覚／平家と「地域  
性」／貴族と武士の境／点と線の「地域」と「海城」  
／「猛人」の誤算  
◆コラム 勝利の方程式（身内主義）の破綻／「あな  
たこなた」  
みなものうらと

15. 毛利元就

地域割拠の思想と独立の気概  
苦難の人／山間の地吉田／籠城、そして奇襲／毛利の  
両川／新たなる対決／緻密にわたる情報戦／武略・計  
略・調略の生涯  
◆コラム 心を盗る／割拠論のルーツ

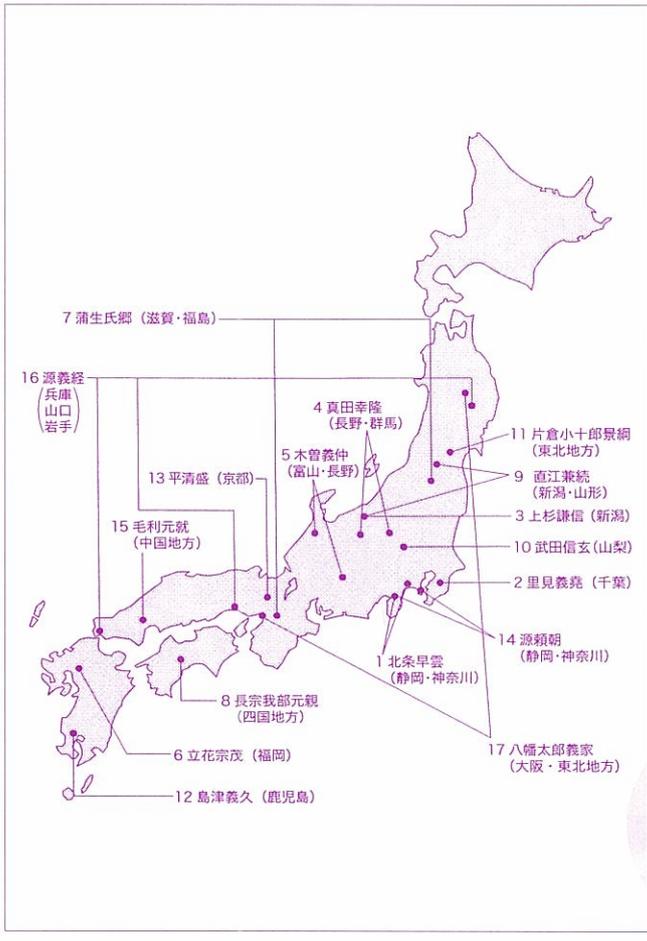
第6章 「ふるさと」を持たなかった名將の悲劇

16. 源義経

「地域の力」を生かせなかった悲劇の名將  
流浪の人／戦いに駆り立てたもの／義経の戦法／戦い  
の両面性／「情熱の人」と「組織の人」／「地域」を  
持たない名將の悲劇  
◆コラム 青春を過ごした土地／「くは落とせ」  
はちまんたろうしんえ

17. 八幡太郎義家

異邦の人の栄光と孤独  
さすらう魂／奥羽の兵乱／貴族社会の矛盾／義家の名  
声／内紛勃発／後三年の役／畏敬とねたみ／天下第一  
武勇の士  
◆コラム 「雁」の里／「武神伝説」の魁



商品に関するご照会・お申し込みは フリーコール(通話料無料) TEL: 0120-953-431 Web URL: http://www.gyosei.co.jp  
電話受付時間: 平日9時から17時 FAX: 0120-953-495

申込書 section with form fields for name, address, and phone number, and a title 'ふるさとを輝かせた名將・智将'.

ぎょうせい logo and contact information: 本社 東京都中央区銀座7-4-12 104-0061, 本部 東京都江東区新木場1-18-11 136-8575, URL: http://www.gyosei.co.jp

楽しい行事と合わせて子どもに伝える食文化の基本

なぜ節分に豆をまくの？（豆＝魔滅）  
お節料理の重箱、何段目は何を入れる？  
チョコレートのカカオ豆、最初は通貨だった…。



年中行事・  
記念日から  
引ける

# 子どもに伝えたい 食育歳時記

新藤 由喜子 著

A5判・定価2,100円

(本体2,000円+税) 送料290円 ※定価は5%税込価格です。

1

子どもにも  
馴染み深い  
年中行事を中心に、  
それにまつわる食文化  
を分かりやすく  
解説。

本書の  
特色

2

単なる歴史背景だけ  
でなく、栄養学の知見  
を盛り込み、文化と実用  
に裏打ちされた豊かな  
食の背景を、分かり  
やすく読み解き  
ます。

3

学校で食育に取り  
組む際のきっかけづく  
り、給食指導、学級通信の  
題材、総合的な学習の時  
間の素材としても活用  
できます。

はしがきより

人が生きるためには、空気と水と食べ物が不可欠です。

「食べることは生きること」、この大切で最も基本的なことが、いつから子どもたちに伝わらなくなってしまったのでしょうか。余りにも身のまわりに食べ物があふれ、いつでも何かで簡単にお腹を満たせる、そんな状況が子どもたちの健やかな未来を阻んでいるように思えます。今、多くの大人たちが「食」について、そして「大切な子どもたちの未来」について危機感を抱いています。子どもたちの生きる力を育むために、「食育」がさまざまな視点から取り組まれています。

この本では食べることを通して、日本に古くから伝えられてきたくらしを見直し、私達の先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の人たちに伝えていきたいと思えます。日々のくらしの中で家族が食卓を囲み楽しいひとときを持つ、そんな平凡なところから食育を始めたら、それは決して難しいことではないと思うのです。食べ物についてのことや日々のくらしと食べ物との係わりが私たちの生活の中から薄れてきた今、まずは、食べ物や食べることに大人も子どもも興味を持ってほしいと考えます。そんな食卓での話題のヒントに本書がなってくれることを願います。

ぎょうせい

1月 1日	お正月	8月 1日	水の日
7日	七草粥	4日	はしの日
11日	鏡開き	7日	バナナの日
//	塩の日	13~16日	お盆
15日	小正月	25日	インスタントラーメンの日
22日	カレーライスの日	31日	野菜の日
2月 3日	節分	9月 1日	防災の日
6日	海苔の日	9日	重陽の節句
	初午	15日ころ	月見
14日	バレンタインデー	10月 2日	豆腐の日
28日	ビスケットの日	4日	いわしの日
3月 3日	ひな祭り	10日ころ	稲刈り・十日夜・亥の子
10日	砂糖の日	10日	まぐろの日
21日	春分の日	//	缶詰の日
//	卵の日	13日	さつまいもの日
27日	サクラの日	18日	冷凍食品の日
4月	入園・入学式	11月11日	ピーナッツの日
3日	いんげん豆の日	//	鮭の日
12日	パンの日	15日	七五三
5月	潮干狩り	//	かまぼこの日
	初鯉	//	昆布の日
2日ころ	八十八夜	12月 7日	大根だき
5日	子どもの日	20日	ぶりの日
29日	こんにゃくの日	22日	冬至
6月 1日	麦茶の日	24日	クリスマス・イブ
4日	虫歯予防デー	31日	大晦日
11日ころ	入梅		
16日	和菓子の日		
7月 7日	七夕		
10日	納豆の日		
20日ころ	土用の入り		
27日	すいかの日		

## 参考文献

著者:プロフィール

新藤 由喜子 (しんどう ゆきこ)

1945年東京都生まれ。  
元宇都宮大学教育学部非常勤講師、管理栄養士。  
■専門分野:小児栄養学、栄養学各論

関連  
図書

自治体や教育、農業、企業等の現場における食育実践事例を多数紹介!

## 食育現場からのメッセージ

自治体、学校そして家庭に伝える食育推進のヒントと課題

古谷千絵 著

A5判・定価2,800円  
(本体2,667円+税) 送料290円  
※定価は5%税込価格です。

本書の  
特色

- 自治体や小学校、幼稚園、学校給食協同調理場、栄養教諭、生産者(体験農園や農産物直売所)、管理栄養士、民間企業(醤油製造会社やホテル)など様々な現場における食育実践事例を多数紹介しています。
- 地域特性の生かし方、自治体や教育・農・企業の取組み、家庭の役割など、食育推進の実務に役立つヒントと課題を満載した本です。
- ユニークで参考になる食育教材情報も収録しました。
- 家庭や学校、社会における“子どもの「食」”の現状がよくわかる内容です。

商品に関するご照会・お申し込みは

フリーコール(通話料無料)  
電話受付時間:月~金 9時から17時TEL: 0120-953-431  
FAX: 0120-953-495URL: <http://www.gyosei.co.jp>

キリトリ線

申込書

年中行事・記念日から引ける  
子どもに伝えたい食育歳時記

A5判・定価2,100円  
(本体2,000円+税) 送料290円  
※定価は5%税込価格です。

部

食育現場からのメッセージ

A5判・定価2,800円  
(本体2,667円+税) 送料290円  
※定価は5%税込価格です。

部

上記のとおり申し込みます。

住所(〒 )

1. 公用

2. 私用

平成 年 月 日

ふりがな

氏名

印

☎

(H21.2)

※お客様の個人情報は、契約の履行、弊社からの商品・サービスのご案内以外の目的には使用いたしません。



株式会社 ぎょうせい

本社 東京都中央区銀座7-4-12 〒104-0061  
本部 東京都江東区新木場1-18-11 〒136-8575  
TEL 0120-953-431 FAX 0120-953-495

取扱者

<http://www.gyosei.co.jp>

ISBN978-4-324-08511-0 コード5107367-00-000 食育歳時記