

# ハートフルなんぶ

2025. 1月号 vol. 310



長野市立南部図書館

〒388-8006

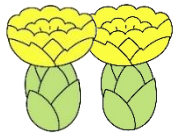
長野市篠ノ井御幣川 1201 番地

TEL (026) 292-0143

FAX (026) 292-0559

<https://library.nagano-ngn.ed.jp/>

## あけましておめでとうございます

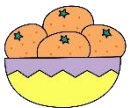


### 本年も南部図書館をよろしくお願いたします



- 『森田繁子と腹八分』 河崎 秋子／著 徳間書店 《Fカ》  
『秋葉断層』 佐々木 譲／著 文藝春秋 《Fサ》  
『ひまわり』 新川 帆立／著 幻冬舎 《Fシ》  
『命みじかし恋せよ乙女』 辻 真先／著 東京創元社 《Fツ》  
『綱を引く』 堂場 瞬一／著 実業之日本社 《Fト》  
『朝比奈さんと秘密の相棒』 東川 篤哉／著 実業之日本社 《Fヒ》  
『ドヴォルザークに染まるころ』 町田 そのこ／著 光文社 《Fマ》  
『パンとペンの事件簿』 柳 広司／著 幻冬舎 《Fヤ》  
『ひよんな偉人ランキング』 真山 知幸／著 さくら舎 《281マ》  
『100歳超えをめざす!筋力トレーニング&ストレッチ』 久野 信彦／著 成美堂出版 《493ク》  
『今日、作りたくなるっておきごはん』 割烹着ママ／著 ワニブックス 《596カ》  
『女の一生』 佐野 洋子／著 港の人 《726サ》  
『大谷翔平の SHO-TIME ENGLISH』 緒方 孝／著 三笠書房 《837オ》  
『女子のコミュカ』 小田桐 あさぎ／著 すばる舎 《159オ》  
『フェルトで作る干支と縁起のいい飾りもの』 ブティック社 《594フ》  
『アメリカ菓子とミステリ』 原 亜樹子／著 原書房 《596ハ》  
『農家が教える耕さない農業』 農文協／編 農山漁村文化協会 《615ノ》  
『ミドルエイジからの“がんばりすぎない”ランニング』 中野 ジェームズ修一／著 扶桑社 《782ナ》

## 今月の 新刊案内



- 『すぐできる 10秒ねこ背ストレッチ』 小林 篤史／著 かんき出版 《498コ》  
『ストレッチ×ゆる筋トレ』 Daigo／著 ナツメ社 《595タ》  
『私のスケート愛』 浅田 真央／著 文藝春秋 《784ア》  
『蒼い炎 [1]』 羽生 結弦／著 扶桑社 《784ハ》  
『90歳、それでもぼくは挑戦する。』 三浦 雄一郎／著 三笠書房 《784ミ》  
『青の誓約』 綾崎 隼／著 KADOKAWA 《Fア》  
『チア男子!!』 朝井 リョウ／著 集英社 《Fア》  
『バックしまっぺいこうぜ!』 山口 健／著 合同フォレスト 《Fヤ》  
『緑ヶ丘小学校大運動会』 森谷 明子／著 双葉社 《Fモ》  
『なんでわざわざ中年体育』 角田 光代／著 文藝春秋 《914.6カ》  
『タオルで楽々!カラダほぐれる!健康 PARTY 体操』 村山 敏夫／著 主婦の友社 《498ム》

## 1月のテーマ 「運動」



- 第171回 直木賞 『ツミデミック』 一穂 ミチ／著 光文社 <Fイ>
- 第171回 芥川賞 『サンショウウオの四十九日』 朝比奈 秋／著 新潮社 <Fア>  
『バリ山行』 松永 K三蔵／著 講談社 <Fマ>
- 第21回 本屋大賞 『成瀬は天下を取りにいく』 宮島 未奈／著 新潮社 <Fミ>
- 第37回 山本周五郎賞 『地雷グリコ』 青崎 有吾／著 KADOKAWA <Fア>
- 第58回 吉川英治文学賞 『悪逆』 黒川 博行／著 朝日新聞出版 <Fク>
- 第77回 野間文芸賞 『列』 中村 文則／著 講談社 <Fナ>

Essay

「スポーツ観戦で得たもの」

寄稿:チュルル

元日の朝は特別だ。新春の冴えた寒気で障子が透けて見え、いつもより白いと思えたり、東山に登る初日の出は、やけに光り輝き神々しくて思わず手を合わせ礼拝してしまう。

去年は、能登半島地震に始まり、多くの自然災害、物価高騰、高齢者を狙った強盗犯罪、政界の裏金問題、気候変動によって沸騰時代に突入したと言われる夏の極暑は耐え難かった。

そんな中スポーツが輝いた。「今年の漢字（金）」のように。パリオリンピック・パラリンピック。アメリカンリーグ・ドジャースの大谷選手の活躍に人々が熱狂した。「50-50」が流行語ベスト10入りした。今まで野球に興味がなかったが、シーズン中はテレビ中継が気になった。新聞はテレビ番組からが習慣になり、大谷選手のホームランに興奮した。日本では、中野市出身の牧選手が活躍していた。それぞれのスポーツ観戦で、家族の介護真っ直中の日々を一瞬忘れ、そのお陰で、全身の活力がみなぎり元気になった。

「今晚7時からバレーボールの試合があるよ！一緒に応援しよう！」と嬉しそうに、テレビ番組に赤線を引いていたお義母さんが逝って三カ月が過ぎようとしている。この間、お義母さんの部屋の本棚から、何げに抜き取った本の最終ページの余白に「ひとつぶの飴にさえ関わる手の不自由さに耐えねばと思う日が始まる」と愛用の万年筆で記してあった。「ええっ、まさか、あの気丈なお義母さんが、自身の体力の衰えに不安と恐れを抱いていたなんて」気付かなかったことを悔やんだ。あのバレーボール観戦は彼女にとって心憂さを晴らす一助だったのかもしれない。



2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



南部図書館  
開館カレンダー



開館時間：午前10時～午後6時

■は休館日です