



ハートフルなんぶ

2025. 6月号 vol. 315

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/>

南部図書館休館のお知らせ

6月24日(火)～7月1日(火)まで蔵書点検のため休館とさせていただきます。

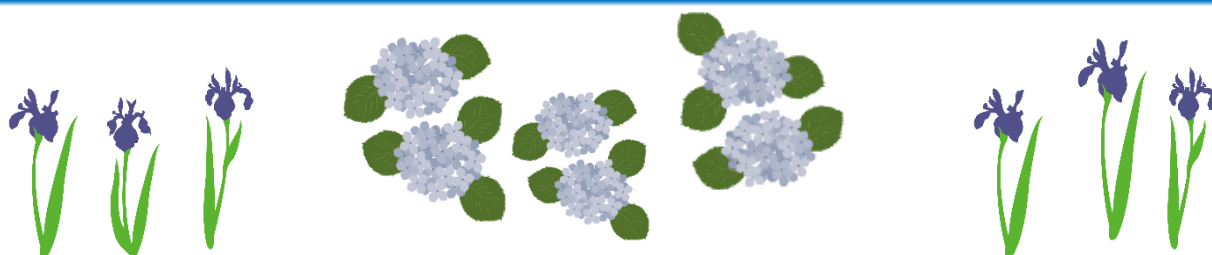
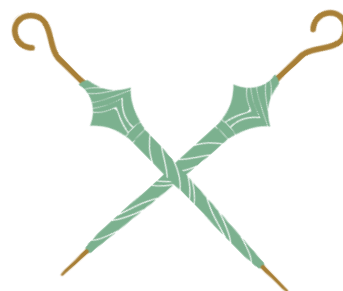
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

なお、本の返却は玄関横の返却ポストをご利用下さい。



新刊案内

- 『温泉小説』 朝比奈 あすか／著 光文社 《Fア》
『嘘と隣人』 芦沢 央／著 文藝春秋 《Fア》
『父の回数』 王谷 晶／著 講談社 《Fオ》
『ふたり腐れ』 櫛木 理宇／著 早川書房 《Fク》
『ミス・パーフェクトの憂鬱』 横関 大／著 幻冬舎 《Fヨ》
『最悪の相棒』 伏尾 美紀／著 講談社 《Fフ》
『真実の幻影』 堂場 瞬一／著 朝日新聞出版 《Fト》
『風読みの彼女』 宇山 佳佑／著 集英社 《Fウ》
『ザ・ネバーエンディング・ストーリー』 小路 幸也／著 徳間書店 《Fウ》
『全国SA・PA道の駅ガイド [2025]』 昭文社 《291.09セ25》
『間違えても大丈夫!爆笑体操&ゲーム50』 斎藤 道雄／著 黎明書房 《369サ》
『手縫いでつくれることりのぬいぐるみ』 ばんばばえりあ／著 グラフィック社 《594ハ》
『折りたたむだけですぐおいしい!らくちん四角キンパ』 四角 真理子／著 自由国民社 《596ヨ》
『はじめの力』 安野 貴博／著 サンマーク出版 《159ア》
『天才伊能忠敬の地図を作る驚異の技術』 齋藤 勝裕／著 シーアンドアール研究所 《448サ》
『果物をとことん楽しむ果実酒、ジャム、シロップ』 大庭 英子／著 成美堂出版 《596オ》
『コンテナ菜園の完全攻略レシピ』 淡野 一郎／著 農山漁村文化協会 《626ア》
『個展のつくりかた』 竹氏 倫子／著 風鈴社 《706タ》
『グレーとライフ』 太田 尚樹／著 イースト・プレス 《914.6オ》



6月のテーマ『健康』

- 『大胆推理!ケンミン食のなぜ』 阿古 真理／著 亜紀書房 <383ア>
 『猛暑対策 BOOK』 藤井 直人／著 小学館 <491フ>
 『老いはのどからやってくる』 宮本 隆治／著 サンマーク出版 <491ミ>
 『手ツボ・足ツボ大全』 五十嵐 康彦／著 河出書房新社 <492イ>
 『おなかの不調』 江田 証／著 新星出版社 <493エ>
 『お酒と甘いものを一生楽しめる飲み方、食べ方』 尾形 哲／著 KADOKAWA <493オ>
 『ここは、日本でいちばん患者が訪れる大人の発達障害診療科』 加藤 進昌／著 プレジデント社
 <493カ>
 『あなたのカラダとココロに寄り添う更年期とのつき合い方』 鈴木 知世／著 河出書房新社
 <495ス>
 『心とカラダが整う「ゆる習慣」』 日経 BP <498コ>
 『「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人のお助け BOOK』 白濱 龍太郎／著 主婦の友社
 <498シ>
 『おばたのお兄さんといっしょ親子で楽しむ!ポジティブエクササイズ』 おばたのお兄さん／著
 KADOKAWA <780オ>
 『快眠エクササイズ』 宮沢 資長／著 ベースボール・マガジン社 <780ミ>



ESSAY



「テレビ体操だけ」

寄稿：とど

夫は「体に良いことをする」のがカッコ悪いと思っている。反対に私は健康に役立ちそうな情報を彼に吹聴し、実践を促したい。こんな敵対関係なので、健康番組を観ながら楽しくケンカする。

暴露させていただきたい。彼の喫煙歴は約 50 年、日ごろ運動せず、隙あらば寝の前でも間食、隙あらば歯磨きはサボり、寝床でゲームの夜更かし。咳がひどくて休業のくせにタバコを吸いに出る(注:この場合は病人と認定せず家事分担も免除しない)。風呂上がりのアイスが欠かせず、食事の直前でも「絶対に」食べる。井もの、油もの大好きで隙あらば大盛り、当然、健康診断では脂質異常とされ現在服薬治療している。がん手術後の経過観察中でさえある。

こんな色んな意味で重たい人、倒れたらどうやって介護すればいいの??悪い点ばかり目につきイライラ、カリカリ。諸々悪びれない本人に文句を言うと、「体操やってるもん」と。そうだ、朝のテレビ体操。これについて私の肩身は狭すぎる。予想外にキツイ体操なので続かないのだった。この一点のみで彼は免罪符を得て大いばり。間に合わない録画を使ってまで体操するので褒めてやってもいいけれど。とにかくこの習慣だけは死守して健康長寿を全うしてほしい。もちろん私が苦勞しないために。

2025年6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					

2025年7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		

開館時間：午前10時～午後6時

■ は休館日です

6月24日(火)～7月1日(火)は
蔵書点検のため、休館いたします。

南部図書館

開館カレンダー