長野：10～12月一般高齢者向けテーマ「シニアライフをイキイキと」

特集期間：2026/09/24～2026/12/23

資料番号	タイトル	人名	出版者	保管場所
0117005843	アクティブ・エンディング	金子　稚子／著	東京：河出書房新社	社会科学
0117414185	頭で考え、手を動かして脳を活性化エコクラフトで楽しく脳活性		東京：ブティック社	芸術
0118257682	医者の話を鵜呑みにするな	鎌田　實／著	東京：ワック	医学
0117180174	医者通いせずに90歳まで元気で生きる人の7つの習慣	長尾　和宏／著	東京：ベストセラーズ	医学
0117666008	偉人たちの健康診断	NHK『偉人たちの健康診断』制作班／編	東京：マガジンハウス	医学
0117562587	1日1回「あいうえお」ボケないための滑舌トレーニング	赤間　裕子／著	東京：世界文化社	言語
0117922674	1日1分名作・名曲で健康音読	塩田　久嗣／監修	東京：池田書店	言語
0117498923	1日3分脳とのどを鍛える音読落語	山口　謡司／著	東京：幻冬舎	言語
0117320283	今すぐ取りかかりたい最高の終活	眞鍋　淳也／著	東京：青月社	社会科学
0118236777	うまく老いる	樋口　恵子／[著]	東京：講談社	社会科学
0118451434	AIを賢く利用して老後を図々しく生きる	和田　秀樹／著	東京：日本実業出版社	社会科学
0118645886	老いを止める言葉の習慣大全	吉田　勝明／著	東京：青春出版社	医学
0118472968	老いをゆっくりにする1日1分セルフケア	木村　翔太／著	東京：KADOKAWA	医学
0117892539	<老い>という贈り物	井口　昭久／著	名古屋：風媒社	文学
0118550912	老いと死の流儀	池田　清彦／著	東京：扶桑社	社会科学
0117859140	老いの福袋	樋口　恵子／著	東京：中央公論新社	社会科学
0118122613	老いも孤独もなんのその「ひとり老後」の知恵袋	保坂　隆／著	東京：明日香出版社	社会科学
0118476308	老い上手	家田　荘子／著	東京：PHPエディターズ・グループ	社会科学
0117881623	老い楽のすゝめ	日ノ下　文彦／著	東京：文芸社	医学
0118389071	老～い、どん!　[1]	樋口　恵子／著	東京：婦人之友社	社会科学
0117775163	老活のすすめ	坂東　眞理子／著	東京：飛鳥新社	社会科学
0117284950	大声のすすめ。	乙津　理風／著	東京：晶文社	言語
0117059147	OVER60 Street Snap　2	MASA／著	東京：主婦の友社	工学
0118271766	お金をかけず気軽にできる「ひとり老後」が楽しい77の習慣	保坂　隆／著	東京：KADOKAWA	社会科学

0118352699	お金も人生も薔薇色!老後計画	山口　京子／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117180927	おしゃれのちから	石田　純子／監修	東京：主婦の友社	工学
0118312388	夫と妻の70歳75歳からのお金と手続き		[東京]：文響社	社会科学
0118523190	夫と妻の年金これなら損しない!		[東京]：文響社	社会科学
0117466961	大人の素敵着こなし帖		東京：枻出版社	工学
0116911322	おひとり様おふたり様私たちの相続問題	武内　優宏／著	東京：セブン&アイ出版	社会科学
0118120484	おひとりさま最後の片づけ	杉之原　冨士子／著	東京：講談社	社会科学
0117842658	おひとりさまの認知症	高瀬　義昌／監修	東京：主婦の友社	社会科学
0118620467	おひとりさまの老後準備とお金	関根　俊輔／監修	東京：新星出版社	社会科学
0118492412	おひとりさまの老後大全	國松　典子／監修	東京：宝島社	社会科学
0118297753	「おふたりさまの老後」は準備が10割	松尾　拓也／著	東京：東洋経済新報社	社会科学
0117390724	「思い込み」を捨てれば、断然おしゃれに	石田　純子／監修	東京：主婦の友社	工学
0117463406	思い出し脳活テスト	ど忘れ現象を防ぐ会／著	東京：WAVE出版	医学
0118539154	親が75歳を過ぎたら知りたいことが全部のってる本	主婦の友社／編	東京：主婦の友社	社会科学
0118221027	親・配偶者が高齢になったら家族で相談すること	橘　慶太／監修	東京：オレンジページ	社会科学
0117306944	会社の“終活”読本	内藤　博／著	東京：日刊工業新聞社	社会科学
0118403336	柏木由紀子ファッションクローゼット	柏木　由紀子／著	東京：扶桑社	工学
0118066570	過疎の山里にいる普通なのに普通じゃないすごい90代	池谷　啓／著	東京：すばる舎	社会科学
0118038074	家族に感謝される終活整理術	内藤　久／著	東京：彩図社	社会科学
0117825166	家族に迷惑をかけたくないあなたが認知症になる前に準備しておきたいこと	海老原　佐江子／著	東京：WAVE出版	社会科学
0117843094	活発脳をつくる60歳からの切り紙	古賀　良彦／監修	東京：主婦の友社	芸術
0118542224	鎌田式長生き脳活	鎌田　實／著	東京：EDITORS	医学
0118642578	かむ・飲み込むが難しい人のごはん	藤谷　順子／監修	東京：講談社	医学
0117008672	管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい一汁二菜	井出　杏海／著	東京：河出書房新社	医学
0116910043	管理栄養士10人がおすすめ!シニアのらくらく毎日ごはん		東京：NHK出版	医学
0117416412	60すぎたら本気で筋トレ!	船瀬　俊介／著	東京：興陽館	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0118247485	希望のお墓お骨仏	三浦　尊明／著	東京：青娥書房	民俗習慣
0118044510	90歳になっても、楽しく生きる	樋口　恵子／著	東京：大和書房	社会科学
0118472141	93歳、崑ちゃんのハツラツ幸齢期	大村　崑／著	東京：中央公論新社	芸術

0117968156	栗原式不老長寿のレシピ	栗原　毅／監修	東京：主婦の友社	医学
0117217224	健康診断が楽しみになる!肝機能を自分でらくらく改善する本	泉　並木／監修	東京：主婦の友社	医学
0117211169	健康診断が楽しみになる!血圧を自分でらくらく下げる本	小橋　隆一郎／監修	東京：主婦の友社	医学
0117211177	健康診断が楽しみになる!尿酸値を自分でらくらく下げる本	谷口　敦夫／監修	東京：主婦の友社	医学
0118498070	健康診断の数値がよい人は何を食べているのか	森　由香子／著	東京：廣済堂出版	医学
0118521699	健康長寿の人が毎日やっている肝臓にいいこと	浅部　伸一／著	東京：自由国民社	医学
0118169358	健康長寿の人が毎日やっている脳にいいこと	白澤　卓二／著	東京：自由国民社	医学
0117655308	後悔しない「年賀状終活」のすすめ	澤岡　詩野／著	東京：カナリアコミュニケーションズ	社会科学
0117698704	高血圧の献立		東京：オレンジページ	医学
0117325795	声が20歳若返るトレーニング	上野　実咲／著	東京：ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス	言語
0115633919	声に出して読んで聞かせる古典落語	盛本　康成／イラスト	東京：オークラ出版	文学
0117696328	声筋のすごい力	渡邊　雄介／[著]	東京：ワニブックス	医学
0117287425	呼吸で10歳若返る。	白澤　卓二／著	東京：ブックマン社	医学
0117982520	50歳を過ぎたら高田純次のように生きよう	高田　純次／著	東京：主婦の友社	芸術
0118287622	子どもがいない人の生前の備えと手続き	明石　久美／監修	東京：メイツユニバーサルコンテンツ	社会科学
0117723148	子どもに頼らないしあわせ介護計画	高室　成幸／著	東京：WAVE出版	社会科学
0118605930	これだけでいい!老けない!ボケない!和田式「アウトプット健康法」	和田　秀樹／著	東京：祥伝社	医学
0118445600	崑ちゃん・鎌田式老化のスピードを緩める最強の習慣!	大村　崑／著	東京：潮出版社	医学
0117885608	最新科学が証明した脳にいいことベスト211	アダムズ・メディア／編著	東京：文響社	医学
0118134154	最新70歳からの栄養の基本と食べ方のコツ	新開　省二／監修	東京：ナツメ社	医学
0118087683	「幸せな90歳」を迎えるために家族に知って欲しいこと	諸岡　真道／著	東京：ごま書房新社	医学
0117086520	10歳若返る!話し方のレッスン	魚住　りえ／著	東京：講談社	言語
0116747999	失敗しないエンディングノートの書き方	石崎　公子／著	東京：法研	社会科学
0116830613	シニアの簡単おいしい1人分ごはん	岩崎　啓子／料理	東京：主婦の友社	医学
0116777434	シニアの簡単健康ごはん朝・昼・晩		東京：NHK出版	医学
0118526300	シニアのための筋トレ学	石井　直方／著	東京：草思社	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0118171693	写真整理で人生整理	大津　たまみ／著	東京：ごま書房新社	社会科学
0118035336	終活!	後閑　愛実／著	[芦屋]：まこといちオフィス	社会科学
0118277193	終活1年目の教科書	黒田　尚子／著	東京：アスコム	社会科学

0117343277	熟年離婚、したくなければズボラ婚。	池田　明子／著	東京：双葉社	社会科学
0118063106	新大人の普段着　秋冬編	金子　敦子／著	東京：主婦と生活社	工学
0118229590	人生100年時代を豊かに生きる	樋口　恵子／著	東京：ビジネス社	社会科学
0118154020	図でわかる鎌田式43のいい習慣	鎌田　實／著	東京：集英社	医学
0118222264	図解ですぐわかる自力で下げる!尿酸値	大山　博司／著	東京：河出書房新社	医学
0117354738	ずっと美しい人のおしゃれスタイル	「ずっと美しい人」編集部／編	東京：集英社	工学
0118342021	整形外科専門医が教える100年歩けるカラダの作り方	陣　彦善／著	東京：世界文化社	医学
0117733717	精神科医が教えるちょこっとずぼら老後の楽らく健康法	保坂　隆／著	東京：海竜社	医学
0118286137	精神科医だから知っている「老後うつ」とは無縁の暮らし方	保坂　隆／著	東京：主婦と生活社	医学
0118333558	精神科医Tomyが教える50代を上手に生きる言葉	精神科医Tomy／著	東京：ダイヤモンド社	哲学心理
0117748764	世界を旅する癒しのまちがい探し		東京：ブティック社	医学
0118497056	ゼロ活	井戸　美枝／著	東京：扶桑社	生活科学
0118498211	専門医も薦める!脳イキイキ折り紙	渡邉　修／監修	東京：ブティック社	芸術
0117625327	ソク脳活性!!見るだけ脳トレBOOK	太城　敬良／監修	東京：学研プラス	医学
0118247295	そのまま使える!家族が困らない遺言書の書き方	柴崎　智哉／著	東京：ナツメ社	社会科学
0118259159	楽しく賢くムダ知らず「ひとり老後」のお金の知恵袋	保坂　隆／著	東京：明日香出版社	生活科学
0117138610	旅立ちのデザイン帖	ライフデザインセンター／編著	東京：亜紀書房	社会科学
0116996000	だれも継がない困った実家のたたみ方 家・土地・お墓	長谷川　裕雅／著	東京：家の光協会	社会科学
0118466861	ちょっと死について考えてみたら怖くなかった	村田　ますみ／著	東京：ブックダム	民俗習慣
0116925413	ちょっと早めの老い支度　続	岸本　葉子／著	東京：オレンジページ	社会科学
0117182576	ちょっと早めの老い支度　続々	岸本　葉子／著	東京：オレンジページ	社会科学
0118016898	定年1年目の教科書	高橋　伸典／著	東京：日本能率協会マネジメントセンター	社会科学
0117355206	定年が楽しみになる!オヤジの地域デビュー	清水　孝幸／著	東京：東京新聞	社会科学
0118474329	定年後の仕事図鑑	坂本　貴志／著	東京：ダイヤモンド社	社会科学
0118319805	投資ゼロで老後資金をつくる	長尾　義弘／著	東京：青春出版社	生活科学
0118474097	どうせあの世にゃ持ってけないんだから	和田　秀樹／著	東京：SBクリエイティブ	哲学心理
0118156470	得する!楽しい!安心!シニアの暮らし便利ブック	太田　差恵子／著	東京：産業編集センター	社会科学
0118245133	徳田民子さんのおしゃれと暮らし		東京：扶桑社	工学
0118335553	とっさに言葉が出てこない人のための脳に効く早口ことば	川島　隆太／[著]	東京：サンマーク出版	医学

0118452036	とっさに言葉が出てこない人のための脳に効く早口ことばスパルタ	川島　隆太／[著]	東京：サンマーク出版	医学
0118296532	70歳を越えたらやめたい100のこと	中山　庸子／著	東京：アスコム	哲学心理
0118416585	70歳からの生き方が寿命を決める!	和田　秀樹／監修	東京：宝島社	医学
0118085976	70歳からの椅子筋トレ	枝光　聖人／著	東京：家の光協会	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0118468503	70歳からのこころが元気になる習慣	福井　至／監修	東京：ナツメ社	医学
0118209436	70歳からの人生を豊かにする不調がどんどん消えていく自律神経の整え方	小林　弘幸／著	東京：高橋書店	医学
0118062744	70歳からの選択	和田　秀樹／著	東京：徳間書店	哲学心理
0118165828	70歳からの「貯筋」習慣	生島　ヒロシ／著	東京：青春出版社	医学
0118500727	70歳からの脳が老けない新聞の読み方	石川　久／著	東京：アスコム	医学
0118634823	70歳からのユーモア身につけ術	草刈　マーサ／著	東京：芸術新聞社	社会科学
0117536268	70歳、はじめての男独り暮らし	西田　輝夫／著	東京：幻冬舎	社会科学
0118492560	75歳の現役脳外科医が教える一生脳が冴える歩き方	築山　節／著	東京：宝島社	医学
0118457373	日本史至極の終活	加来　耕三／著	東京：日本ジャーナル出版	歴史
0117172510	ねことわたしの終活ハンドブック	ねこの終活を考える会／著	東京：パルコエンタテインメント事業部	農業園芸
0118268689	年金暮らしでも月3万円らくに浮く!節約・節税マネー相談のプロが教える最高の家計プランQ&A大全		東京：文響社	生活科学
0117777128	脳イキイキ!手あそび指あそび	小山　混／著	東京：主婦の友社	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0118356310	脳を鍛える!	川島　隆太／著	東京：扶桑社	医学
0117826982	脳がイキイキ!折り紙手芸	岡田　郁子／監修	東京：ブティック社	芸術
0118235902	脳の筋トレ!思い出しおりがみ	古賀　良彦／監修	東京：主婦の友社	芸術
0118091669	脳活性あやとり	有木　昭久／著	東京：ブティック社	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0118450436	脳活性折り紙全書		東京：ブティック社	芸術
0117623207	脳活性手芸		東京：ブティック社	生活科学
0118507623	はじめての老い	伊藤　ガビン／著	東京：Pヴァイン	社会科学
0117355743	はじめての健康マージャン	日本健康麻将協会／監修	東京：河出書房新社	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0118479583	89歳、現役医師が実践!ときめいて大往生	帯津　良一／著	東京：幻冬舎	医学
0118040070	80代で見つけた生きる幸せ	G3sewing／著	東京：KADOKAWA	社会科学
0118213974	86歳の健康暮らし	田村　セツコ／著	東京：興陽館	芸術
0118469592	早口ことば遅口ことば	加藤　俊徳／著	東京：宝島社	医学
0118221035	人に迷惑をかけない終活	明石　久美／監修	東京：オレンジページ	社会科学

0118557842	人の名前が出てこなくなったら鎌田實の逆さま言葉	鎌田　實／著	東京：興陽館	医学
0117430181	人は「のど」から老いる「のど」から若返る	福島　英／著	東京：講談社	言語
0118097336	100歳足腰のつくり方	笹原　健太郎／著	東京：主婦と生活社	医学
0118089838	100歳まで生きるための習慣100選	伊賀瀬　道也／著	東京：飛鳥新社	医学
0117448084	100歳まで元気!おいしく健康300レシピ	岩崎　啓子／[著]	東京：主婦の友社	医学
0118081942	100歳まで健康に生きるための25のメソッド	ルイージ・フォンタナ／著	東京：東京大学出版会	医学
0118550862	100歳まで冴える脳習慣10	石川　久／著	東京：主婦と生活社	医学
0117605543	100歳までスタスタ歩ける足のつくり方	菊池　守／著	東京：アスコム	医学
0118344969	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	東京：成美堂出版	医学
0118284793	100年長生き	森　勇磨／著	東京：ワニブックス	医学
0117455733	フケ声がいやなら「声筋」を鍛えなさい	渡邊　雄介／著	東京：晶文社	医学
0117289983	ふだんの服で大人のおしゃれ	福田　栄華／監修	東京：朝日新聞出版	工学
0118211911	ふと、終活のことを考えたら最初に読む本	加藤　光敏／著	東京：日本実業出版社	社会科学
0118021153	“負動産”にしないための実家の終活	小島　一茂／著	東京：同文舘出版	社会科学
0116939828	へぇ、そうだったんだ!!健康診断・病院検査のトリビア43	畦元　将吾／著	東京：ダイヤモンド社	医学
0116957309	ボケない大人の思い出し脳トレ昭和時代「逆回転」テスト	歴史雑学脳活研究会／著	東京：メイツ出版	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0117424994	没イチ	小谷　みどり／著	東京：新潮社	社会科学
0118100833	孫と楽しむおり紙ヒコーキ	戸田　拓夫／著	東京：いかだ社	芸術
0117998302	また、いつか。	内野　順子／著	福岡：花乱社	民俗習慣
0118124056	まるちゃんの老いよボチボチかかってこい!	上村　悦子／著	京都：クリエイツかもがわ	社会科学
0118337757	萬田久子オトナのお洒落術	萬田　久子／著	東京：講談社	工学
0118204411	名医が教える脳が老けない最高習慣	白澤　卓二／著	名古屋：リベラル社	医学
0118336528	迷惑かけてありがとう	星野　哲／著	東京：春秋社	社会科学
0117851501	ゆる終活のための親にかけたい55の言葉	奥山　晶子／著	東京：オークラ出版	社会科学
0114944002	リズムにのって楽しむシニアのためのいきいきダンス	中村　悦子／著	東京：生活ジャーナル	ｽﾎﾟｰﾂ娯楽
0117610683	老筋トレ	枝光　聖人／監修	東京：法研	医学
0118242049	老後ひとり暮らしの壁	山村　秀炯／著	東京：アスコム	社会科学
0118288679	老後は上機嫌	池田　清彦／著	東京：筑摩書房	文学
0118185982	60歳からの滑舌レッスン	赤間　裕子／著	[東京]：世界文化ワンダーグループ	言語

0117429928	60歳からの筋活ごはん	荒木　厚／監修	東京：女子栄養大学出版部	医学
0118168046	60歳からの「働き方」と「お金」の正解	浦上　登／著	東京：PHP研究所	社会科学
0117279232	60歳。だからなんなの	秋川　リサ／著	東京：さくら舎	社会科学
0118160803	65歳からの孤独を楽しむ練習	高田　明和／著	東京：三笠書房	医学
0118445113	65歳からは、お金の心配をやめなさい	荻原　博子／著	東京：PHP研究所	生活科学
0117640144	60代から頭がよくなる本	高島　徹治／著	東京：興陽館	医学
0118214428	66歳、家も人生もリノベーション	麻生　圭子／著	東京：主婦と生活社	文学
0118519669	わくわくエンディングノート	端野　貴康／著	東京：合同フォレスト	社会科学