

川 根 本 町

2026年7月号

図 書 室 だ よ り

7月

- ・文化会館図書室(小長井)
- ・山村開発センター図書室(上長尾)
- ・移動図書館車やまびこ号: 川根本町内6コース
TEL: 0547-59-3106(文化会館)
TEL: 0547-56-2231(山村開発センター)

- ☆ 開室時間: 午前9時～午後5時
- ☆ 休室日: 月曜日・第3日曜日(19日)
祝日の翌日(21日)
- ☆ やまびこ号巡回6コース



かわねフォン、町のホームページでご確認いただけます。
なお、年間予定表は図書室で配布しています。

新着 図書



「川根本町インターネット図書室」では
新刊の詳しい情報や 蔵書の検索が可能です。



川根本町
インターネット
図書室
ホームページ

娘と孫が赤裸々に
明かす「佐藤愛子」



文

佐藤愛子 著
響子・桃子 著
文藝春秋

親には理解しがたい
「結婚の壁」



文

石川結貴 著
文藝春秋

ラジオ体操の本当の
実力を引き出す!



山

鈴木大輔 著
植田拓也 監修
アスコム

米粉いらず。
生米から作るパン!



山

りえ 著
世界文化社



文

大谷翔平 文
マイケル・ブランク 文
ファニー・リム エ
ポプラ社



文

ほみともし 作
文芸社



山

斉藤洋 作
講談社



山

工藤ノリコ 作
白泉社

◎ 新着図書



「川根本町インターネット図書室」では新刊の詳しい情報や蔵書の検索が可能です。

文化会館図書室所蔵	山村開発センター図書室所蔵
● 『眠れぬおまえに遠くの夜を』 桐野夏生 著 文藝春秋 32歳で遅咲きのデビューを果たし、人気俳優として活躍するバク・テミンは、10代の頃、ともに過ごしたニック・ナダンについて語り始めた。挫折と成功、ふたりの男の運命の交錯を韓国芸能界を舞台に描く。	● 『テミスの不確かな法廷[2]』 直島翔 著 KADOKAWA 任官8年目の裁判官・安堂清春は、発達障害の特性に悩みながら、日々裁判に向き合っている。殺人の濡れ衣を着せられたと訴える男の再審裁判で、その再審裁判で証人として出廷したのは、検察ナンバー3の地位にいる、安堂の父だった。逆転の法廷ミステリ！
● 『空き家と移住』 垣谷美雨 著 朝日新聞出版 路代は田舎にある古びた実家を売りに出したが、買い手は現れず、危機感を強めていく。一方、都内のマンションの家賃高騰に嫌気が差した史緒里と大河は、ネットで路代の家に目を留め…。	● 『浅草観音裏小路』 坂井希久子 著 講談社 芸者を引退したがシングルマザーとなって出戻ってきた真白、花街の将来に不安を抱く美鈴、見習い芸者のきよ鈴。東京・浅草で芸者として生きる3人に、浅草花柳界の退潮という現実がのしかかり…。座敷文化をどうやったら後世に引き継げるのか。若手芸者の思惑が、人生が、浅草観音裏界隈で交錯する……。
● 『金波銀波』 澤田瞳子 著 中央公論新社 貞観八年(866)。海神の生贄となる定め少女・由良はある日、海賊に襲われた商人船から巨大な櫃が海に投げ出されるのを目撃する。船長の赤名が拾い上げると、縛られた謎の男が入っており……。金銀財宝が集まってきた博多の海、そして西国の島々を舞台に描かれる、壮大でスリリングな歴史長篇。	● 『きみがなきあと』 木内昇 著 講談社 開国から維新へと向かう幕末の動乱期。筑前福岡藩士の夫を見送ったモトは、出家し「望東尼」という名を授かる。夫の遺志を携え、大坂、京都に和歌の師を訪ねる旅に出たモト。勤王の志士と語らい、内にある政(まつりごと)への熱を呼び覚まされたモトに、やがて運命を大きく変える高杉晋作との出会いが訪れる。
● 『ノスタルジア』 島本理生 著 河出書房新社 五年ほど新しい作品を書けずにいる小説家の紗文は、知人の紹介で、東京に出てきたばかりの創という若者を家に泊めることになった。創は、殺人事件の加害者を母に持つ素性が周囲に知られ、住む場所も職場も失っていた。人当たりのいい創との共同生活は順調だったが、常識を超えた不思議な現象が起り始めて…。	● 『異常に非ず』 桜木紫乃 著 新潮社 残忍な殺人犯を生んで育てたのは母性か女性か社会か。昭和54年大阪、猟銃を持って銀行に侵入し、四人を殺害して立て籠もった花川清史は香川からヘリで駆け付けた母の説得を拒絶し、射殺された。事件解決後、新聞記者は犯人の生涯を掘り起こし、母は問い直し、愛人は振り返る。事実をもとに愛憎描く。

おすすめ図書

『血管と心臓 こう守れば健康寿命はもっと延ばせる』

心臓発作は早朝に起こりやすい

天野 篤 著 講談社



山村開発センター所蔵

急に胸が激しく締めつけられ、息苦しくなったら…。

心臓発作が起こった時、胸だけでなく、背中や腕などに強い痛みを感じる人もいて、心筋梗塞や狭心症の場合があり、なかでも心筋梗塞は冠動脈血管に血栓が詰まって血流が止まり、心筋に酸素や栄養素が届かなくなったことにより心筋の一部が壊死してしまう病気で、すぐに医療機関を受診することが大切だそうです。

血管と心臓のトラブルの最大原因は高血圧で、まずは薬をしっかりと飲んで、血圧を下げ、そのうえで薬をやめたいのなら、食事や運動など生活習慣の改善に取り組み、血圧をきちんと管理できるようなら薬を減らしていけばいいとのこと。

また、「寒さ」は心臓の大敵で、気温が低いというだけで心臓には負担となるため、朝晩の冷え込みを感じるようになったら、ウォーキングも血管が縮む朝晩を避け、日中に変えたほうがいいようです。そして、健康寿命を延ばしたいなら、

体重を減らす。

欲望のままの食生活をやめ、一汁三菜の食生活に。

運動を日々の習慣にし、五感をしっかりと維持していく。

著者は、100歳で亡くなるとき、周囲から「まだ70代かと思っていた」と言われるように生きていく。これが人生100年時代を楽しむために目指すべき生き方だと提唱しています。 図書室スタッフH