

# ひだまり読書

## 【 新着本ピックアップ 】



### 『89歳名医のいきいき生活術』

石川 恭三／著 河出書房新社 (159/円)

89歳にしてなお現役で活躍する名医が、日々を楽しむための考え方や無理なく続けられる運動習慣、健康長寿を目指すための生活の工夫などをわかりやすく教えてくれます。人生百年時代を迎えた今、長い人生をより豊かで充実したものにするための秘訣が満載です。

### 『目的別でわかる DIY でリフォーム&修繕』

成美堂出版編集部／編著 成美堂出版 (597/円)

住まいのリフォームをする場合どんな方法が最適でしょうか。この本ではDIYの「基本」から、部屋やトイレなどの「リフォーム」、家具や収納棚の「作製」、防犯への「安全対策」、雨漏りなどの「修繕」まで目的別に幅広く丁寧に説明されています。また費用の相場、難度などもわかりやすく紹介されているので、リフォームの参考にはいかがでしょう。



### 『蒼天のほし』

いとう みく／著 双葉社 (F/円)

保育士の聡太が働く「すずめ夜間保育園」は、夜に子どもを預けないと働けない親たちが頼る場所になっています。夜間も預けているという事に負い目を感じながら生活に追われる親や、子どもとの接し方がわからない親と日々正面から向き合っている保育士たち。聡太はそんな人々の人生を垣間見ることで様々なことに気付いていきます。

#### 〈 小説 〉

##### グロリアソサエテ

朝井 まかて／著 KADOKAWA (F/円)

##### リデルハウスの子どもたち

佐原 ひかり／著 東京創元社 (F/円)

##### 命の横どり

久坂部 羊／著 集英社 (F/円)

##### 龍の守る町

砥上 裕将／著 講談社 (F/円)

#### 〈 一般書 〉

##### 考古学の黎明

小茄子川 歩／編著 関 雄二／編著 光文社 (202/円)

##### 日本文化、寄り道の旅

彬子女王／著 扶桑社 (361/円)

##### 入浴 それは、世界一簡単な健康習慣

早坂 信哉／著 アスコム (498/円)

##### ラフカディオ・ハーンが愛した妻小泉セツの生涯

櫻庭 由紀子／著 内外出版社 (930/円)

# いいざかふるさと 伝書鳩



～ 郷土本の紹介～

## 『医者いらずの身体をつくる』

賢者の健康習慣 44』

坂本 信雄・坂本 夏美／著

幻冬舎メディアコンサルティング (K498/㊦)

福島市にクリニックを経営している著者が20年以上にわたる臨床経験のなかで得た知見を基に、呼吸・運動・睡眠・食事の4つの生活習慣を改善し、医師や薬に過度に頼ることなく、健康に生きていくために必要な知識やコツを紹介しています。

## 『ヒロくんとせなかの子』

福島大学人間発達文化学類 芸術・表現コース 彫刻研究室／編集

福島市フルーツラインエリア観光推進協議会 (K630/㊦)

福島市フルーツラインエリア観光推進協議会は、養蚕や織物文化を次世代に継承する活動に取り組んでいます。事業の一環として福島大学の学生と共に絵本を製作しました。小学生のヒロくんと主人公とし、養蚕農家の仕事や生活をやさしく学べます。

# 電子図書館で 本を読んでみよう！



福島市電子図書館ではスマートフォン、タブレット端末、パソコンで24時間いつでも電子書籍を読むことができます。



- ☑ 1度に2点まで貸出可能
- ☑ 文字の大きさ変更可能！
- ☑ 読み上げてくれる本もアリ！【福島市電子図書館】
- ☑ 期限が来たら自動返却！返し忘れなし
- ☑ 無料

※利用には貸出券の他にパスワードが必要です。窓口での発行のほかに、市立図書館ホームページからの申し込みもできます。



【パスワードの発行】

# Y・A

ヤングアダルト ～大人でも子どもでもない世代～へおすすめする本



## 『インド象の背中に乗って』

小手鞠 るい／著 小学館 (Y913/㊦マ)

インドに全く興味がなかった中学生・三葉。しかし、インドを舞台にした絵本と、その作家が遺した旅行記との出会いが彼女の世界を一変させます。「インドは宇宙」という言葉が胸に突き刺さり、日本とはまるで異なる文化の奥深さに魅了されていきます。

作中に登場する旅行記は、著者自身が体験したインドの旅をもとに綴られており、「行けば人生観が変わる」とも言われる国の空気感が鮮やかに描かれています。まるで自分も異国を旅しているかのように情景が浮かび、臨場感を味わうことができますよ。

ひだまり読書 第21号 2026年3月 発行

編集・発行 飯坂学習センター図書室

〒960-0201 福島市飯坂町字銀杏 6-11 TEL024-542-2122

ホームページ：<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/toshokan/index.html>

