



978-4-583-11309-8

## ひとりでできる!みんなで楽しい!子どもヨガ1 ヨガを知ろう!

ヘッセ山ナオコ著、今津貴美監修、くまごろイラスト  
ベースボール・マガジン社

寒い季節は運動で体を温めてみませんか。はげしい運動や筋トレも良いですが、家族みんなで手軽にできる「ヨガ」もおすすめです。「気持ち前向きになる」「集中力がつく」など、体力アップの他にも良い効果がたくさんあるヨガについて、まずはこの本で詳しく知ってみましょう。

(児童書担当 代田)

## 人生をいじくり回してはいけない

水木しげる著 筑摩書房

水木さんの生きる力が伝わってきます。どんな状況でも楽しいこと好きなことにエネルギーを使い、幸せになる術を見出していく姿勢は一貫しています。自分にとっての好きを見つけおごることなく歩み続ける大切さを教えてくれています。周りに無理を強いることのない自分流を考えるきっかけとなりました。

(古田晁文庫コーナー担当 三重野)



978-4-480-43249-0

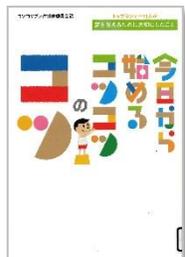
## 今日から始めるコツコツのコツ

トップランナー11人が夢を叶えるために大切にしたこと

コツコツブック制作委員会編 コツコツブック制作委員会

さまざまな分野で活躍するトップランナー11人による挫折を乗り越え自分の夢をかなえるための体験談や思いが綴られています。夢に向かってコツコツ努力をし、かなえるために大切にしたこと。いくつになっても「なりたい自分」に近づくことを後押ししてくれる前向きな一冊になっています。

(吉田分館 赤羽)



978-4-02-100288-5

## 40歳を過ぎたら、働き方を変えなさい

佐々木 常夫著 文響社

病に倒れた妻と自閉症の息子を支えながら東レの取締役になった著者が、気力や体力も衰え始める40代の方に向けて、働き方を教えます。著者は、「幸せな人生」というゴールに最小限の努力でたどり着くために、ムダなものを省く=不要なものを「略す」という考え方を提案しています。

(しごと情報コーナー担当 田中)



978-4-905073-96-3



# Book Fan Newsletter

神田堂

No Image



本体1,800円+税  
978-4-19-865689-8



## じぶんでできる浄化の本

神人著 徳間書店

現在大人気のスピリチュアルメッセンジャー、シャーマン神人(かみひと)氏の最新刊!

国道19号「広丘駅東口」信号を東に入り約400m。注文品の迅速な手配を心がけており、地元著者の自費出版本など地域とともに活動しております。

塩尻市広丘野村2219

TEL: 0263-52-1283

営: 平日 9:00~20:00/土曜、祝日 9:00~19:00

日曜 12:00~19:00 (元日休)



興文堂

No Image



本体1,300円+税  
978-4-04-737584-0



## 近畿地方のある場所について

背筋著 KADOKAWA

近畿地方のとあるダムと、その周辺地域で数十年間にわたって起こって来た数々の怪奇現象。一つ一つはまるで繋がりのないように見える怪奇現象を紐解いていくと、ジワジワと見えてくる全容に背筋のゾワゾワが止まりません。ドキュメンタリーのように展開されるストーリーは、リアリティがありフィクションであることを忘れてしまいます。怖いのにページをめくる手が止まらなくなるホラー小説です。

〈信州♡IPPIN文庫〉

11月30日まで。

ご購入者プレゼント(スタンプリング)開催中!

1冊の購入から、図書カードのプレゼント企画に応募できます。

本店 塩尻市大門三番町4-23

TEL: 0263-52-0352 (日曜休)

営: 10:00~18:00

アイシティ21店 山形村797

TEL: 0263-97-3949

営: 10:00~19:00 (元日休)

平田店 松本市平田東2-18-30

TEL: 0263-58-0323

営: 10:00~19:00 (元日休)



赤ちゃんポストの真実

森本 修代著 小学館

熊本市の慈恵病院による赤ちゃんポストの開設から16年。設置当初は大きな議論を生みましたが、その匿名性ゆえに「その後」の検証はどこかタブー視され、表立っては報じられにくいようです。そんな空気の中で筆者は、我が子を預けた母親、養親、病院関係者らへの長期取材を敢行。赤ちゃんポストから見える社会の歪みを批判覚悟で強く問う、執念のルポルタージュです。文庫化されました。



本体1,500円+税  
978-4-09-388772-4



信州♡IPPIN文庫 フェア開催中

期間：10月1日(日)～11月30日(木)

「書店員があなたをガクガク震わせたい！」文庫本をご用意しました。今年は県内19店舗を巡るスタンプラリーを開催。詳しくは店頭まで。

塩尻市広丘高出1494-6  
TEL：0263-54-3968 営：9:00～22:00 (元日休)  
日曜日のみ21:00閉店



えんぱーくから3階渡り廊下を使って徒歩約1分！図書館で気に入った本、店頭にはない本は最短3日でお取り寄せいたします。話題の本、文具も充実。お子様連れでも安心のキッズスペース完備でお待ちしております。

塩尻市大門一番町7-1 ウイングロードビル2階  
TEL：0263-52-5515 営：10:00～19:00 (元日休)



Book Fan Newsletter 2023年11月1日発行 137号  
協力：塩尻書店組合 編集発行：塩尻市立図書館(0263-53-3365)  
※画像のない本は、図書館に所蔵のないものです。

Book Fan News ぶっくふぁんにゅーす



11月1日は本棚に並ぶ本に見立てて『本の日』という記念日です！

全国の本屋さんがそれぞれお客さんに喜んでいただけるような企画を考え行いながら本屋に足を運んでもらう活動です。ぜひ『本の日』には、本屋さんに足を運んでみてはいかがでしょうか。



くらべる日本 東西南北

おかべたかし文, 山出 高士写真 東京書籍



978-4-487-81128-1

自分の住んでいる地域では当たり前だと思っていたものが、他の地域に行くとき異なる名前や形だったことがありますか。例えば「焼き鳥」は、愛媛県今治市では鳥の皮を鉄板で焼くものを指し、埼玉県東松山市では豚のカシラを使うものを指します。他の地域の文化や風俗の違いを知ることのできる本です。(塩尻東分館 加野)



日本の奇談・珍談101 古典の玉手箱から

福井 栄一著 共栄書房



978-4-7634-1104-4

古典と聞くと、難しそうと敬遠してしまう人も多いのではないのでしょうか。この本では、様々な種類の逸話や物語が読みやすい現代語訳で紹介されています。副題の「玉手箱」の言葉どおり、いにしへの笑いや不思議、知恵、奇想天外な話に引き込まれます。読み終えた後は、古典全集を開いてみたくなるかもしれません。(日本文学担当 黒木)



お母さんは「赤毛のアン」が大好き

吉野 朔実著 本の雑誌社



4-938463-87-3

「あなたの読み切った自慢は？」「読んでいた途中しおりはどこにはさむ？」「東野圭吾の『秘密』の装丁にかくされた秘密とは？」本を愛する吉野朔実とちょっと変わった友人たちによる本と読書をめぐるコミックエッセイ。塩尻に縁が深い歌人の穂村弘さんも登場します。(読書案内担当 青山)

