

魯 桃 桜



編集・発行 長野市立長野図書館

〒380-0843 長野市長門町 1097-3

電話 026-232-3558

<https://library.nagano-ngn.ed.jp/>

夏の冷え性対策



朝、自転車で汗だくになって出勤し昼間は図書館内を動き回り(司書は動いているので建物内で冷房が効いていても暑いです!)夜は疲れてぐっすり睡眠...と言いたい

ところだけど、熱帯夜や喉の渇きを感じて夜中に起きてしまう。一日の中でエアコンの効いている空間と効いていない空間との温度差があるので、夏は油断するとすぐに体調を崩す季節です。

冷え性対策なんて寒い季節のもの、という印象が強

いですがまずは飲み物に氷を入れない、味噌汁などの体を温める食べ物を摂取する、お風呂はシャワーのみではなく湯船に浸かるなど、無理のない範囲で冷え性対策を始めてみてはいかがでしょうか。また、図書館やバス・電車などの公共の場所では、暑く感じる人・寒く感じる人、両方いますので羽織物などを一枚持っているとう便利です。

この夏もマスクが手放せず、特に顔周りが暑いと思います。体調に少しでも違和感を覚えたら、体の冷えを疑ってみてください。



夏の暑さを乗り越えるためには、まずは健康第一です。



～8月のテーマ本～ 紫外線

夏は紫外線量が多い季節です。紫外線はシミやしわのもとになるといわれ、さらに、強い紫外線を長年浴び続けると、皮膚がんや白内障などの病気のリスクが高まります。しかしその一方で、紫外線には体内でビタミンDを生成したり、うつ状態を抑制したり、洗濯物を外に干せば殺菌効果を得られるという良い面もあります。紫外線と上手に付き合っ、夏を楽しみましょう。



7月発表の主な文学賞

第165回 芥川龍之介賞 (2021年上半期)

『貝に続く場所にて』

石沢麻依

《Fイ》

※『群像』2021年6月号《雑誌コーナー》にも掲載

『彼岸花が咲く島』

李 琴峰

《Fリ》

※『文學界』2021年3月号《雑誌コーナー》にも掲載

第165回 直木三十五賞 (2021年上半期)

『テスカトリポカ』

佐藤 究

《Fサ》

『星落ちて、なお』

澤田瞳子

《Fサ》

第43回 本田靖春ノンフィクション賞

『エクソダス』

村山祐介

《334ム》

『沢村忠に真空を飛ばせた男』

細田昌志

《788ノ》



新刊案内



『旗の図鑑』

エリザベト・デュモン＝ル・コルネク／著
岡崎秀／訳 日経ナショナルジオグラフィック社
《288.9テ》

現在や過去の国旗から、信号旗、レース旗、国際機関の旗、社会運動の旗まで、1500点を超える旗を紹介。それらの歴史、色や形のバリエーション、モチーフや色の意味、類似や相違、使用数など、多様な角度から解説。

『国立競技場 Construction』

共同通信社／著 河出書房新社 《526コ》
オリンピック・パラリンピックに向けて建設された国立競技場。その着工から完成までの1137日間を捉えた記録写真集。対面する河出書房新社の屋上から24時間定点撮影した写真などを収録する。建築家・隈研吾の序文も掲載。

『俗語百科事典』

米川明彦／著 朝倉書店 《814ヨ》
トンチンカン、てんやわんや、壁ドン、アゴクイ、KY…。明治から現代までの若者ことばや新語、流行語、業界用語や隠語、口語語形など、くだけた語感のことばを「俗語」として体系化。年別の新語・流行語一覧やQ&Aも収録。



『ゾウに魅かれた容疑者』

大倉崇裕／著 講談社 《Fオ》
動物最高、人間最悪！警視庁職員が誘拐された。拉致された仲間を捜しに、薄と須藤は東南アジアへ…。『メフィスト』掲載作品を単行本化。著者の「ゾウ使いライセンス取得日記」も収録。



『最後の挨拶』

小林エリカ／著 講談社 《Fコ》
ホームズの翻訳者だった父が倒れ、四姉妹の末っ子は家族の歴史をたどりなおす。百年前のロンドンから現在まで、家族の記憶とホームズの物語が鮮やかに交錯し…。表題作など全2編を収録。『群像』『三田文学』掲載を単行本化。

『アガワ流生きるピント』

阿川佐和子／著 文藝春秋 《914.6ア》
仕事が忙しすぎてヘトヘト。フラれるのが怖い。定年退職した矢先、妻が認知症に…。恋愛、夫婦関係、親子関係、仕事など、誰もが抱く日常の悩みに、60年の人生経験を積んだ著者が、編集者との対話形式でアドバイスする。

新着CD

- ♪ 唄の音 2 《763 サ2》
- ♪ マチネの終わりに and more 《763 フ》
- ♪ 伝説のオペラ歌手 《767 ミ》
- ♪ 歌の国からの招待状 《767 ラ》
- ♪ 令和の小三治 1 《779 ヤ1》



観たり聴いたり

新着CDから
ピックアップ

『ドヴォルザーク／ヴォルフ／バルトーク：弦楽のための作品集』 小澤征爾／指揮 サイトウ・キネン・オーケストラ／演奏 《764オ》

今年も夏恒例の音楽祭『セイジ・オザワ松本フェスティバル』がオリンピックに引き続くように開催されます。前身の『サイトウ・キネン・フェスティバル松本』の開催から今年で30年。CDには、1996年・1999年というフェスティバル前期の頃の、小澤征爾指揮によるサイトウ・キネン・オーケストラの演奏が収録されています。弦楽アンサンブルの魅力が心にあふれるようなアルバムです。

～今月の映画上映会は中止します～

新型コロナウイルス感染防止のため、映画上映会は当面の間中止しております。今後につきましては、決まり次第ホームページ等でお知らせいたしますのでお待ちください。

図書館カレンダー

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

● … 休館日

★開館時間 平日 9:45-19:00
土・日・祝 9:45-18:00

