



るとうぎくら 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/>



野菜の力で夏を快適に！



来たる8月31日は、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせで「野菜の日」です。

最近ハウス栽培や輸入などにより、一年中色とりどりの野菜が店頭をにぎわせていますが、おいしさ・価格の手頃さなど、やはり旬ならではの魅力があるものではないでしょうか。

ナス、キュウリ、トマト、トウモロコシ、ズッキーニ、オクラ…水分をたっぷり含んだ夏野菜。さんさんと太陽を浴びた野菜は見るからにおいしそう。またおいしさだけではなく、夏のカラダに必要な栄養素もたっぷり含んでいます。

そもそも旬の野菜はそれ自体、他の季節と比べると栄養価が高いとされています。また夏野菜には、夏に不足しがちな水分やカリウムが豊富に含まれているため、熱中症対策にも効果的です。

子どもの頃、のどがからからの状態で家の畑でトマトをもぎ、かぶりついた時の感動は、今でも鮮明に覚えている夏の思い出の味です。

ヒトは本来、いま自分に必要な栄養を本能的に感知できるものなのかもしれません。多くの情報が私たちを取り巻くなか、カラダが発信するサインを見逃さないよう、野菜をおいしく頂き、夏を元気に過ごしていければよいですね。

図書館には野菜の栄養素や栽培方法など、様々な本があります。ぜひ参考にして下さい。



8月のテーマ本

かおり

〜香害についても知ろう〜

私たちの暮らしの中には、季節の花や草木、果物や石鹸などの多種多様の香りであふれ、香道やアロマセラピーといった、香りの文化も発展してきました。しかし、香りの中でも香水や柔軟剤などに含まれる合成香料(化学物質)によって、頭痛や吐き気などの健康被害をもたらす「香害」に苦しんでいる人もいます。そういった点にも配慮した上で、香りのある生活を楽しみたいですね。

予約ランキング (6/16~7/15)

- ① 『この夏の星を見る』 辻村 深月 《F ツ》
- ② 『図書館のお夜食』 原田 ひ香 《F ハ》
- ③ 『鈍色幻視行』 恩田 陸 《F オ》
- ④ 『墨のゆらめき』 三浦 しをん 《F ミ》
- ⑤ 『夜果つるところ』 恩田 陸 《F オ》

7月発表の主な文学賞

第169回 芥川龍之介賞(2023年上半期)
『ハンチバック』 市川 沙央 《F イ》
※『文学界』2023年5月号《雑誌コーナー》にも掲載

第169回 直木三十五賞(2023年上半期)
『極楽征夷大將軍』 垣根 涼介 《F カ》

『木挽町のあだ討ち』 永井 紗耶子 《F ナ》

第21回 開高健ノンフィクション賞

『MOCT 『ソ連』を伝えたモスクワ放送の日本人』 青島 顕 年内刊行予定

図書館カレンダー

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

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

★開館時間 平日 9:45-19:00
土・日・祝 9:45-18:00



新刊案内



『88歳、しあわせデジタル生活』

若宮 正子／著 中央公論新社《007.63ワ》

スマホもインターネットも老いの味方です。58歳でパソコンデビュー、81歳でゲームアプリを作成した88歳の著者が、デジタルに苦手意識のある人達の悩みに寄り添いながら、デジタルの楽しみ方と心の持ちようを伝えます。

『あなたには、殺せません』

石持 浅海／著 東京創元社《Fイ》

今日も、そのNPO法人の相談員は、悩める犯罪者予備軍の犯行計画の穴を次々と指摘していく。不備を突かれた者たちの殺意は、果たして本懐を遂げるのか。倒叙ミステリ短編集。『紙魚の手帖』掲載を書籍化。

『考古学者が発掘調査をしていたら、怖い目にあった話』

大城 道則／著 ポプラ社《202コ》

地下墓の人骨と2週間過ごす、生贄のヒツジをさばく、墓の中に閉じこめられ凍死寸前、のんびり屋のヒッチハイク強盗…。エジプト、ペルー、中国…大陸をまたにかける考古学者の古代ロマン・不思議体験記。



『ノウワイトオール』

森 バジル／著 文藝春秋《Fモ》

暴力団に高額な依頼料を突きつけられる女性名探偵。M-1を目指す高校生コンビ。未来人から狙われる女子高生。魔界を追放された魔法使い。失恋続きの30歳女性。同じ街に暮らす近くて遠い人たちが紡ぐ、いびつで泣ける物語。

『野村太一郎の狂言入門』

野村 太一郎／著 勉誠社《773ノ》

新進気鋭の狂言師・野村太一郎によるとっておきの狂言入門。狂言のこぼし・しぐさの見方、知っておきたい作品、演者ならではの舞台の裏話など、狂言の楽しみ方を、撮り下ろし写真とともに徹底解説する。インタビューも掲載。

『未来散歩練習』

パク ソルメ／著 白水社《929ハ》

光州事件、釜山アメリカ文化院放火事件からの時間を、歩きながら思索し、つながりあう5人の女性たち。社会問題に独創的な想像力で対峙する韓国の新鋭作家が、今を生きる・過去を理解する・未来を思うことを重層的に描く物語。



8月映画上映予定

時間:14:00から 場所:3階 視聴覚室にて

8月12日(土)

タイトル…「死刑台のエレベーター」

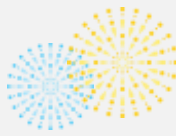
字幕・モノクロ・91分

監督…ルイ・マル

CAST…ジャンヌ・モロー／モーリス・ロネ

ジョルジュ・ブージュリ／ヨリ・ベルタン

※1958年 フランス作品



8月26日(土)

タイトル…「ノー・マンズ・ランド」

字幕・カラー・98分

監督…ダニス・タノヴィッチ

CAST…ブランコ・ジュリッチ／レネ・ピトラヤツ

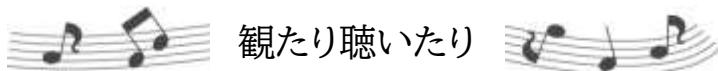
フィリップ・ショヴァゴヴィッチ／カトリン・カートリッジ

※2001年

フランス・イタリア・ベルギー・イギリス・スロヴァニア合作



新着 CD からピックアップ



観たり聴いたり

『Let's Have a Dream』 《767ヨ》

YOKO ONO&PLASTIC ONO SUPER BAND／演奏

1974年、日本初の本格的野外フェスにオノ・ヨーコが出演した時の音源が、約50年ぶりにCD化されました。平和、解放などを訴える政治活動家としても有名なヨーコが、「夢をもうとう」「許し合おう」と歌いかけるライブの音声は、半世紀の時を越えて、現代に一石を投じるもののように心に響きます。



新着CD ●●●●●

♪ 令和最新版大河ドラマ全曲集

1963-2022 《699レ》

♪ BEAUTIFUL WORLD 《763ハ》

♪ アルゼンチン・タンゴ ベスト 《764ア》

♪ 落語笑う門には福来る 動物篇 《779ラ》

♪ 三遊亭楽天の TRPG 落語 《798サ》

