

# ハートフルなんぶ

長野市立南部図書館

〒388-8006

長野市篠ノ井御幣川 1201 番地

TEL (026) 292-0143

FAX (026) 292-0559

2016. 8月号 vol. 214

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

## 第155回 直木賞・芥川賞決定

### 直木賞

『海の見える理髪店』 荻原 浩／著 集英社 <Fオ>

### 芥川賞

『コンビニ人間』 村田 沙耶香／著 文藝春秋 <Fム>

## リサイクル本ボランティア募集

本のバーコードなどをはがす作業をしていただくボランティアの方を募集しています。

作業期間：平成28年8月17日（水）～9月5日（月）まで 【休館日は除きます】

作業時間：午前10時～12時、午後1時30分～3時30分

※ 上記時間内のご都合のよい時間をお願いしています。

作業場所：長野市立南部図書館 2階

8月1日より、南部図書館のカウンターまたは、お電話で受付します。

詳しくは南部図書館までお問い合わせください。

『書物史への扉』 宮下 志朗／著 岩波書店 <020ミ>

『専門医が教えるおなかの弱い人の胃腸トラブル』 江田 証／著 幻冬舎 <493エ>

『老化とたたかう漢方薬入門』 関水 康彰／著 技術評論社 <490セ>

『夏弁』 野上 優佳子／著 主婦と生活社 <596ノ>

『これならできる！自家採種コツのコツ』 自然農法国際研究開発センター／編

農山漁村文化協会 <615コ>

『会いたかった画家』 安野 光雅／著 山川出版社 <720ア>

『こわくてゆかいな漢字』 張 莉／著 二玄社 <821チ>

『ポーラースター』 海堂 尊／著 文藝春秋 <Fカ>

『男の詫び状』 野坂 昭如／著 文藝春秋 <914.6ノ>

『煉瓦を運ぶ』 アレクサンダー・マクラウド／著 新潮社 <933マ>

『18歳選挙権ガイドブック』 川上 和久／著 講談社 <Y379カ>

## 新刊案内



# 8月のテーマ「果物」



『世界で一番美しい果実図鑑』 ヴォルフガング・シュトゥッピー／著

創元社 <<471シ>>

『デトックスウォーター』 庄司 いずみ／著 永岡書店 <<498シ>>

『キッチンで作るナチュラルパック』 チェ ユナ／著 HANA <<595チ>>

『フルーツパーラー・テクニック』 タカノフルーツパーラー／著 柴田書店 <<596フ>>

『果物のごはん、果物のおかず』 フルタ ヨウコ／著 誠文堂新光社 <<596フ>>

『林檎の里の物語』 吉村 和敏／著 主婦と生活社 <<748ヨ>>

『ベリー・フルーツ・季節の実ものフラワーアレンジ講座』

永塚 慎一／著 誠文堂新光社 <<793ナ>>

『無花果とムーン』 桜庭 一樹／著 角川書店 <<Fサ>>

『苺をつぶしながら』 田辺 聖子／著 講談社 <<Fタ>>



## 「青バナナ黄バナナ黒バナナ」

大柄な夫が新聞に覆いかぶさりバナナを頬張っているのが我が家の朝の景色。長年、彼の平日の朝食はバナナ一本に牛乳と決まっていて、よく飽きないなと思うが、本人の体調にはこれが最適だと言う。ちなみに彼はサル年である。

日本バナナ輸入組合のウェブサイトによると、バナナは熟し加減で栄養効果が変わるといふ。熟した黄色いバナナは肌に良い種類のビタミンが豊富、また抗酸化力が高いので老化防止に効く。もっと熟して黒くなってきたものでは、果物には珍しい燐脂質が含まれ胃潰瘍を抑制する効果も見込めるといふ。

一方、完熟前の青いバナナには「難消化性デンプン」が多いため整腸効果が期待できるそうだ。

実は、私はあまり甘くない青いほうが好きなのだが、最近店頭で青バナナを見かけない(ついでに20本くらいの大きい房も姿を消した)のはなぜだろう。

青いバナナの独特な歯応えとまるやかな酸味を、むしように味わいたくなった。

寄稿：とど



## 南部図書館カレンダー



は休館日です。

開館時間10:00~18:00

| 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 2016年 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 8月    | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|       | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|       | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|       | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

| 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 2016年 |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 9月    | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|       | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |