

# 図書館だより

発行 滝上町図書館  
電話 0158-29-3735

## 第5回おとなの図書館まつり ～今年は夏にカクテル～



毎年、大人のみなさまに好評いただいておりますおとなの図書館まつり。昨年は日本酒、その前はクラフトビール、滝上産小麦でイタリアン、ウイスキー…そろそろネタ切れ？いえいえ、まだまだあります。

例年、秋冬の開催でありましたが、今年は夏の開催です。長屋栄一町長が作る、さわやかな滝上産の薄荷を使ったモヒートを飲みながらカクテルについて学びましょう。おとなの方ならどなたでも参加できます。

○日時 7月9日(日)午後6時～7時30分

○場所 文化センター

○参加申込み 7月2日(日)までに図書館へ

## 高校生の読みきかせ会



滝上高校の保育士を目指す3人のお姉さんたちが図書館で読みきかせをしてくれます。

先日、読みきかせの練習を図書館で行いました。全員、自分で読みたい本を1冊選んで、はきはきと絵本の内容をきちんと伝えようと真剣に読んでくれました。本の持ち方や体の角度など一所懸命研究していました。幼児～小学校低学年ぐらいを対象に絵本を選びましたが、どなたでも参加できます。

【6月の予定】 1日(木)・15日(木)・29日(木)

【7月の予定】 20日(木)

\*8月以降はまたお知らせします。

郷土出身作家  
小檜山博さんの  
新刊

「人生という花」

図書館入荷しました!

<http://lib.town.takino.ue.hokkaido.jp>



## 新 刊 案 内

(小説)

☆青い服の女  
 ☆か「く」「し」「ご」と「  
 ☆BUTTER  
 ☆暗手  
 ☆罪の声  
 ☆血  
 ☆茜の茶碗 裏用心棒譚  
 ☆十津川警部高山本線の秘密  
 ☆我がパラダイス  
 ☆嫁をやめる日  
 ☆素敵な日本人  
 ☆この嘘がばれないうちに  
 ☆錆びた太陽  
 ☆桜風堂ものがたり  
 ☆成功者K  
 ☆出会いなおし  
 ☆幽霊協奏曲  
 ☆風のかたみ

(その他)

平岩弓枝 ☆いのちの車窓から 星野源  
 住野よる ☆下衆の極み 林真理子  
 柚木麻子 ☆病気にならない暮らし事典 本間真二郎  
 馳星周 ☆もんでヤせない身体はない 本島彩帆里  
 塩田武士 ☆ヨチヨチ父 ヨシタケシンスケ  
 新堂冬樹 ☆北海道で育てるバラ 石渡杏奈  
 上田秀人 ☆うつヌケ 田中圭一  
 西村京太郎 ☆老いるほど血管が強くなる健康法  
 林真理子 南和友  
 垣谷美雨 ☆聞いてびっくり「あの世」の仕組み  
 東野圭吾 松原照子  
 川口俊和 ☆エゾユキウサギ、跳ねる 富士元寿彦  
 恩田陸 ☆腸がよろこぶ料理 たなかれいこ  
 村山早紀 ☆折る幾何学 前川淳  
 羽田圭介 ☆語彙力がないまま社会人になってしま  
 森絵都 った人へ 山口謡司  
 赤川次郎 ☆J a v a で始めるプログラミング  
 葉室麟 高橋麻奈

## 読んでみませんか



『腸がよろこぶ料理』

たなかれいこ (リトルモア)

最近、研究が進んで科学的に腸の大切さがいろいろ取り上げられるようになりました。腸はからだの健康ばかりじゃなく心の健康にも関わる大仕事をしているようなのです。腸をよろこばせるために腸内細菌が苦手なものを遠ざけて、体も心も健康になりました。

腸が苦手なものは低温(冷え)、食品添加物・農薬、砂糖、抗生物質、小麦だそうです。レシピはお米や芋、野菜など日本人には昔からなじみがある食材ばかりです。これからの季節、からだを冷やさない夏野菜の食べ方なども紹介されています。

### 腸がよろこぶ料理

- はじめてのレシピ
1. 味噌+味噌+味噌+味噌
  2. 味噌+味噌+味噌+味噌+味噌
  3. 味噌+味噌+味噌
  4. 味噌のゆで汁
  5. 味噌
  6. 味噌+味噌+味噌+味噌+味噌
  7. 味噌+味噌

たなかれいこ

## 『うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち』

田中圭一 (角川書店)

パロディ漫画家兼サラリーマンの作者がうつ病を患い抜け出すきっかけになったのは、たまたまコンビニで手に取った『自分の「うつ」を治した精神科医の方法』という1冊の本との出会いだそうです。そして、この本との出会いの恩返しに、うつトンネルで苦しんでいる多くの人が偶然手に取る1冊を描いて、世に出さねばならないと多くの「うつヌケ」体験談を取材し執筆しました。ヌケ方も人それぞれ。仕事やなんかで少し疲れたら、読んでみませんか。

