

# 川根本町 図書館だより

# 8 月

2021年8月号



- ・文化会館図書室(小長井)
- ・山村開発センター図書室(上長尾)
- ・移動図書館車やまびこ号:川根本町内7コース
- TEL:0547-59-3106(文化会館)
- TEL:0547-56-2231(山村開発センター)

- ☆ 開室時間:午前9時～午後5時
- ☆ 休室日:月曜日・第3日曜日(15日)・祝日の翌日
- ☆ やまびこ号巡回コースは



川根フォン、町のホームページでご確認いただけます。  
なお、年間予定表は図書室で配布しています。

新

着

図

書



## 『農家直伝たくさんとれた野菜の保存と料理』 池上正子 著 永岡書店

長くおいしく楽しめる!

【実用】文



収穫・保存それぞれのコツとレシピを野菜のプロの視点で詳しく紹介。  
一度に大量に消費できるレシピや長く保存するための加工方法など、自分で育てた野菜をムダなく、おいしく味わうために知っておきたい知識が満載!

## 『「職場のハラスメント」早わかり 「パワハラ防止法」対応!』

布施直春 著  
PHP研究所

知っておくべきハラスメント対策

【実用】山



2020年6月より施行された、企業にパワハラ対策を義務づける「パワハラ防止法」。その内容が1冊で手軽にわかる入門書。  
・遅刻をどのように注意したらパワハラにならない?  
・できない部下に仕事を与えないのはセーフ?アウト?  
・高すぎる目標はパワハラになる?等、具体的な事例を豊富に使って解説。

## 『バイデンの光と影』

エヴァン・オスノス 著 扶桑社

もっとも不幸で、もっとも幸運な男

【政治】文

ピューリッツァー賞受賞者が、バイデン氏本人、オバマ前大統領をはじめ100人以上におよぶ綿密な取材に基づいて、その「人となり」を描いた評伝!中国の台頭という大きな変化の中でバイデン氏がどんなリーダーシップをとれるのか。アメリカ大統領として、何を重視し、どういう選択をしていくのか、その価値判断の軸を知る。



## 『優しいあなたが不幸になりやすいのは世界が悪いのではなく自業自得なのだよ』

藤森かよこ 著 大和出版

本当の優しさとは?

【心理】山

優しくないのはいけないことだという思い込みから、ついつい自分の優しさの内実を問わず、優しさを発揮してしまう。結果、「良かれと思ってしたことが裏目に出る」「優しくした相手に傷つけられる」「舐められる」等の事が起きてしまう。もっと自分を大事にして幸せになるための指南書。



# ◎ 新着図書

新刊の詳しい情報は、  
【川根本町図書ネット】で検索

文化会館図書室所蔵	山村開発センター図書室所蔵
<p>● 『神の悪手』 芦沢央 著 新潮社</p> <p>追い詰められた男が将棋人生を賭けたアリバイ作りに挑む表題作をはじめ、運命に翻弄されながらも前に進もうとする人々の葛藤を昇華させた将棋ミステリ短編集。</p> <p style="text-align: right;">小説</p>	<p>● 『さだの辞書』 さだまさし 著 岩波書店</p> <p>テーマは「家族・故郷・ご先祖様」「友・仲間・恩人」「歴史・土地・希望」「本・音楽・映画」。ときに爆笑、ときに涙の三題噺25話。</p> <p style="text-align: right;">エッセイ</p>
<p>● 『リボルバー』 原田マハ 著 幻冬舎</p> <p>ゴッホは本当にピストル自殺をしたのか？ フィンセント・ファン・ゴッホと彼にまつわる物語を、現代に生きるオークション・高遠冴の目線で描いたアート・ミステリ。</p> <p style="text-align: right;">エッセイ</p>	<p>● 『インドラネット』 桐野夏生 著 KADOKAWA</p> <p>美しく聡明なカリスマ性を持つ同級生、空知がカンボジアで消息を絶った。取り柄のないことにコンプレックスを抱いてきた晃は、愛しい友人を追い、東南アジアの混沌に飛び込むが...</p> <p style="text-align: right;">小説</p>
<p>● 『最終飛行』 佐藤賢一 著 文藝春秋</p> <p>「星の王子さま」の作者、サン＝テグジュペリは作家であり、飛行士だった。ナチス占領下、武器を積まず、自分が傷つけられる危険だけを背負いながら飛ぶ偵察飛行を繰り返すが...</p> <p style="text-align: right;">小説</p>	<p>● 『終活の準備はお済みですか？』 桂望実 著 KADOKAWA</p> <p>独身・子無し・仕事一筋で生きてきたキャリアウーマン、突然のガン宣告で人生が一変した若き天才シェフ、70歳で貯金ゼロの未来予想図を突き付けられた終活相談員...。終わりに直面した人々の、それぞれの「終活」。</p> <p style="text-align: right;">小説</p>
<p>● 『薔薇のなかの蛇』 恩田陸 著 講談社</p> <p>英国へ留学中のリセは、友人のアリスから薔薇をかたどった館のパーティに招かれる。アリスの家族と交流を深めるリセ。折しもその近くでは、首と胴体が切断された遺体が見つかり...</p> <p style="text-align: right;">小説</p>	<p>● 『野球が好きすぎて』 東川篤哉 著 実業之日本社</p> <p>アリバイは阪神vs.広島戦？ 捜査一課刑事の神宮寺つばめと謎のカープ女子が、野球ファンが起こす珍事件を名推理。カープファンである著者が全力投球した痛快ミステリ。</p> <p style="text-align: right;">小説</p>
 <p>● 『100歳の森』 松岡達英 著 伊藤弥寿彦 監修 講談社</p> <p>100歳を迎えた明治神宮の森の歴史や、森で暮らす生きものたちの様子などを、精密なイラストで紹介します。</p>	 <p>● 『PUI PUIモルカー 渋滞はだれのせい？』 見里朝希 監修 シンエイ動画 監修 フレーベル館</p> <p>モルカーのポテトは今日も、ドライバーのおねえさんといっしょにお仕事へ。アニメ「PUI PUIモルカー」第1話を絵本化。</p>



おすすめ!

**脳を鍛えるには運動しかない！**

運動は良いことづくめ!

『脳を鍛えるには運動しかない！』  
最新科学でわかった脳細胞の増やし方  
ジョンJ. レイティ/エリック・ヘイガーマン 著  
(山村開発センター所蔵)

スポーツが嫌いなメンタリストDaiGoが、この本を読み終えた直後にジムに入会したとか。

ちなみに私は、この本を読んでランニングマシーンを買いました。年齢的なこともあり無理はしないようにしていますが、運動している時は苦しくても、やり終えたあとの爽快感・充足感はなかなか良いものです。

以前よりクヨクヨ考えることも少なくなりました。これからも認知症予防を兼ねて細く長く運動を続けていけたらと思っています。

図書室スタッフH

- ・運動させた子どもは成績が上がる
- ・運動すると35%も脳の神経成長因子が増える
- ・運動することでストレスやうつを抑えられる
- ・運動で5歳児のIQと言語能力には大きな差が出る
- ・運動する人は癌にかかりにくい
- ・運動を週2回以上続ければ認知症になる確率が半分になる