

図書館だより

今月の絵柄：「みんなでせんたく」

フレデリック・スティール (福音館書店)



発行 滝上町図書館
電話 0158-29-3735

寒くなった… 鍋でも食べたいな



毎晩食べても飽きないおいしさ！
◎常夜鍋

【材料】豚肩ロース薄切り肉、ほうれんそう、酒、塩、タレの材料・大根おろし、醤油、いりごま、ごま油、オイスターソース、七味唐辛子
①ほうれんそうは根元を切り落とし、タレの材料を混ぜて取り皿にいれておく。

②鍋7分目まで水と酒を入れて沸かし、塩少々を加える。グラグラさせたまま豚肉を適宜、広げながら入れる。肉が白っぽくなったらほうれんそうも適宜加え、ゆでる。

③煮えた順に、①のタレにからめて食べる。

とにかく簡単でうまいケンタロウさんの常夜鍋。詳しい材料の分量は、『ケンタロウ鍋』（家の光協会）をご覧ください。他にも魚介のキムチチゲ、鶏のピリ辛鍋など寒い季節にぴったりの鍋がたくさん紹介されていますよ。

◎その他、鍋の本☆いろいろ

「自慢の鍋料理 郷土鍋・定番鍋・アジア鍋」（大泉書店）
「飛田和緒のなべ 飛田さんちで家族に人気のおかずなべ」（世界文化社）

「相撲部屋直伝のちゃんこ料理50種」（成美堂出版）

「温めて健康に！鍋料理&薬味だれ150」（主婦と生活社）

「旬をたのしむタジンレシピ」（コスミック出版）

使ってる？ インターネット蔵書検索



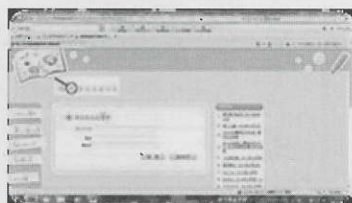
去年11月からできるようになったインターネットでの蔵書検索。みなさん、ご利用いただいていますでしょうか。

ご自宅でも、学校や職場でもインターネットができる環境があれば、滝上町図書館に入っている本を検索することができます。Yahoo

o！（ヤフー）やGoogle（グーグル）などの検索エンジンで「滝上町図書館 蔵書検索」と入れてもヒットしますし、童話村滝上町ホームページの

「図書館蔵書検索」からもたどり着けます。図書館だよりよりも早い新着図書情報

報を得られますし、雑誌の入荷状況もわかるようになっていきます。ぜひ、ご利用ください。



11月の
手づくりあそびの会は
白玉だんごづくり！

11月24日（土）
午後2時～3時

文化センター
1階・多目的実習室

どなたでも参加できます。プルプルの白玉だんごを作って、みんなで楽しくいただきます。



新刊案内

(小説など)

- ☆影と胡蝶 好村兼一
- ☆空より高く 重松清
- ☆アルカトラズ幻想 島田荘司
- ☆屍者の帝国 伊藤計劃 円城塔
- ☆花見ぬひまの 諸田玲子
- ☆煽動者 石持浅海
- ☆記念日の客 赤川次郎
- ☆ソロモンの偽証 第1部事件 宮部みゆき
- ☆北門の狼 重蔵始末6 逢坂剛
- ☆逆浪果つるところ 重蔵始末7 逢坂剛
- ☆虚像の道化師 ガリレオ7 東野圭吾
- ☆赤猫異聞 浅田次郎
- ☆魔法使いは完全犯罪の夢を見るか? 東川篤哉
- ☆小説講座 売れる作家の全技術 大沢在昌
- ☆マンボウ最後の家族旅行 北杜夫

(その他)

- ☆戦後史の正体 1945-2012 孫崎享
- ☆新島八重 ハンサムな女傑の生涯 同志社同窓会
- ☆同和と暴力団 一ノ宮美成ほか
- ☆おじさん図鑑 なかむらみ
- ☆6時間でできる2ケタ×2ケタの暗算 岩波邦明ほか
- ☆「シュレーディンガーの猫」のパラドックスが解けた! 古澤明
- ☆地球温暖化でも冷害はなくなるしない 下野裕之
- ☆農家が教える 手づくり油読本
- ☆農家が教える 品種選び読本 農文協・編
- ☆北海道環境白書'12 環境生活部環境局環境推進課・編
- ☆北海道生活 31号 鈴木正利・編
- ☆山脈 223号 滝上歌人会山脈

書店にあり余るほどのダイエット本が並ぶ中、おススメなのがこの本です。というのも、きっかけはテレビの番組でこの方のダイエット方法を知りました。何となくテレビで見えて知ってはいいたのですが、数日後、図書館にこの本があることを知り、読んでみると以外と奥が深い。

息の吐き方や、どのポイントに意識を集中させると効果的なのかが、パッと見てわかりやすく(文字数が少ないため)、ページをめくるたびに実践すると短時間で達成感が出てきます(ページ数が少ないから?)。

ダイエット本にありがちな「体重が〇〇kg落ちた」とか「リバウンドしない」とか、心くすぐられるキーワードは多々ありますが、「はじめに」と「おわりに」にロングブレスの利点が書かれてあります。ここに物語があり、共感する方はきっといる。・・・はず。

(R・M)

『美木良介のロングブレスダイエット』

美木良介(徳間書店)



社会教育係が贈る 読書三得

『自分のアタマで考えよう』

ちきりん(ダイヤモンド社)

作者はブログへのアクセスが1日に4万件を超える超人作者が学んできた「考える」ための方法論がいくつかの事介されています。

「考える」ことに対する作者の答えは、「知識を分離する」「意思決定のプロセスを決める」「なぜ、だからどうなのと問うこと」「判断基準を絞ること」「自分のフィルターを見つめること」など。

受け売りではない「自分の考え」をもつことができる。これこそが解法の存在しない現実の社会で直面する課題を解決する力になると、作者自らの経験を元に教えてくれます。

(T・M)