

図書館だより No. 4

平成 28 年 7 月 20 日

今日は1学期の終業式。明日からはみなさんが待ちに待っていたであろう夏休みです。この夏はどんな計画を立てているでしょうか。大会を控え、よりいっそう部活動に力を入れる人、積極的にオープンキャンパスに足を運ぶ人、遠出を楽しむ人、様々な夏休みの過ごし方があるかと思いますが、みなさん良い夏を過ごしてください。

今年の夏は猛暑になると言われています。みなさん熱中症や日射病等には十分気をつけてください。また暑さで食欲をなくす人もいますが、しっかり食べて体力をつけてこの夏を乗り切りましょう。食べすぎは禁物ですが、アイスやかき氷の美味しい季節でもありますね。最近では、かき氷も進化しており、バリエーション豊かなかき氷を楽しむことができますね。埼玉では秩父の阿左美冷蔵や熊谷の慈げんのかき氷が有名ですが、都内にも人気のかき氷店が多くありますので、涼を求めて訪れてみたいものです。



暑さから身を守ろう*

493-イ『熱中症対策マニュアル』 稲葉 裕 || 監修 エクスナレッツ

この季節、注意して過ごしたいのが熱中症です。この熱中症は屋内でも起こり得るものなので、屋外にいたときだけでなく、屋内にいるときにも十分注意が必要です。水分をこまめにとる、風とおしをよくする、通気性のよい服装を心がけるなど、みなさんも既に予防策をとりながら過ごしていると思いますが、この本でもう一度、熱中症について基本知識からおさらいをしてください。熱中症予防に効果的な飲み物や世代ごとに気をつけるポイントなど細かな予防策の説明と、熱中症にかかったときの対処法が詳しく載っています。知識を深め、この夏の暑さから身を守っていきましょう。

夏をおいしく乗り切ろう*

596-オ『夏レシピ200』 オレンジページ

なす、トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、いわし、あじなど、夏に美味しい野菜や魚が主役のレシピや夏バテの原因となる栄養バランスの崩れを防ぐレシピ、冷奴のアレンジレシピなど、暑さのあまり食欲をなくしている時にも「これなら食べたい！」と思えるおいしそうな料理がたくさん紹介されています。さらに、さつぱりと食べられる麺類のレシピ、素材2つで作れる餃子の簡単レシピなども載っていて、毎日飽きることなく充実した食事ができる心強い1冊です。夏は台所に立つのも、暑くて大変ですが、作ってもらうのを待つばかりでなく、「今夜は私がみんなに手料理を振る舞おう！」と思い立ってみるのもいいですね。ぜひたくさんレシピに挑戦してみてください。

あの本この本で旅気分

みなさん、先生方が紹介して下さった夏のおすすめ本は早速読んでいますか。図書館にコーナーを作って本を展示していますので、夏休みを利用してどんどん読んでみましょう。

ここでは、『2016夏が好き！本が好き！！』の番外編として、旅気分を味わえる本を紹介したいと思います。この夏、「私はどこにも行く予定がない…」とがっかりしている人も旅本を読んで、自宅にいながら国内外を存分に旅してみてください。

今年は伊勢志摩サミットも行なわれました*

175-ナ『伊勢神宮ひとり歩き』 中野 晴生/中村 葉子 || 著 牧野出版

伊勢志摩サミットで先進七カ国(G7)とEUの代表も訪れた伊勢神宮。正式には「神宮」といい、内宮は約2000年、外宮は約1500年の歴史を持っています。心を清めに全国から多くの人々が参拝に訪れている伊勢神宮。ぜひ一度は旅してみたい日本の聖地のひとつです。この本では伊勢神宮の基本や歴史、内宮・外宮の紹介、周りを囲む豊かな自然の美しさ、年中行事など参拝に訪れる前に知っておきたい様々な情報が載っています。伊勢神宮のベストショットもたくさん載っていて、写真を眺めているだけで、神聖な空気が伝わってくるのを感じます。

世界にはこんな絶景が存在する*

290-ニ『NHK 世界で一番美しい瞬間』 三笠書房

世界中の美しい街並みや自然、その中でも“ひととき輝く特別な瞬間”が収められた一冊です。「この景色を見に行きたい」と思う絶景が山ほど出てきます。ニュージーランド「善き羊飼いの教会」を包みこむ満点の星空、ロシア「バイカル湖」の宝石のように輝く氷、中国雲南省の大地を黄金に輝かせる世界最大の菜の花畑など、どの景色も幻想的で美しく、心を奪われてしまいます。夏の夜長には、この本を開き、世界中の絶景を巡ってみてください。解説のベストシーズンやモデルプランを読むとさらに旅気分が盛り上がってきます。

世界一周は自転車でだって出来るのだ*

B290-イ『行かずに死ねるか!』 石田 ゆうすけ || 著 幻冬舎

占い師のおばあさんの一言に火をつけられて漠然とした夢だった“自転車で世界一周”を実行に移した著者。アラスカからおっかなびっくりスタートしたその旅は7年5ヵ月にも及び、走行距離は9万4494km、訪れた国87カ国、パンクの回数184回という壮大な旅になりました。アメリカ大陸、南米、ヨーロッパ、アフリカ、中東～アジアと旅した道のりの中で、出会いと別れを繰り返し、人のあたたかさに触れ、目の前に広がる絶景に感動し、ハプニングを幾度となく乗り越えていきます。様々なドラマが待っている世界一周の旅と一緒に辿ってみませんか。

🇯🇵 ニッポン再発見 🇯🇵

ニッポン再発見第4回は北陸(新潟、富山、石川、福井)の4県です。コシヒカリや天然記念物のトキが有名な新潟県。日本三名園のひとつ兼六園や輪島塗が有名な石川県。日本最大のアーチ式ダムである黒部ダムやます寿しが有名な富山県。曹洞宗の大本山 永平寺や国の名勝・天然記念物に指定された東尋坊が有名な福井県など、北陸にも魅力がいっぱいです。また、4県とも海に面しているので新鮮な海の幸を使った料理も魅力のひとつです。県ごとにおすすめも異なりますので、4県とも味わい尽くしたいところですね。北陸新幹線が開通して1年が経ちましたが、この北陸新幹線のおかげで石川県や富山県にも随分行きやすくなりました。この機に魅力を知って、次の旅先の候補にしてみたいはいかがでしょうか。



相手の心をとらえる話術で人々を魅了した雪国育ちの政治家

289.1-タ『田中角栄100の言葉』 別冊宝島社編集部 || 編 宝島社

地方出身者で尋常小学校高等科卒業という最終学歴ながらも総理大臣まで登りつめ、己の言葉とふるまいで人々の心を魅了し、昭和を駆け抜けた政治家 田中角栄。「闇將軍」と呼ばれる、一方で「角さん」と呼ばれ、人々から惚れ込まれた田中角栄の魅力がわかる1冊です。「法律というのは実におもしろい生き物だ。一行、一句、一語が大変な意味をもっている。だが肝心なのは法律が生まれた背後のドラマだ。」「一番大切なのは、何よりも人との接し方だ。それは戦略や戦術と違う。人間は年に関係なく、男でも女でも好きな人は好きなんだ」など、政治の世界だけに留まらない言葉が読んでいる人の心をグッと掴みます。また、言葉が発せられた場面でのエピソードもひとつひとつ載っていて、そこから田中角栄の人柄が伝わってきます。

富山の自然と人の縁に心を癒される

913.6-ミ『田園発港行き自転車』 宮本 輝 || 著 集英社

15年前に秘密を遺してこの世を去ってしまった父。なぜ九州に行ったはずの父が富山の滑川にいたのか、ゴッホの「星月夜」にそっくりな夜に出逢えると父が口にした「アイモト」とは富山の「愛本橋」のことなのではないか、娘の真帆は運命に導かれるように父の秘密の鍵を握る富山に降り立った。父と富山を結ぶもの、真帆と富山を結ぶもの、登場人物たちがたくさんの不思議な縁で繋がっていく様子が描かれています。

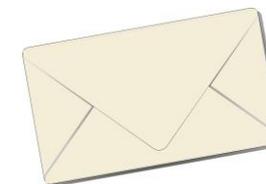
のどかに優しく広がる田園風景、黒部川の清らかな流れ、赤いアーチ状の愛本橋、そこで暮らす人の息づかいが漂う海沿いの町など、作中に描かれる富山の風景はまだ見ぬ景色でありながらどこか懐かしく、心が癒されます。いつか富山を旅して、そしてまたこの本を開きたいです。

娑婆[しゃば]とは別世界!! 道元が開いた曹洞宗の本山・永平寺
B916-ノ『食う寝る坐る永平寺修行記』 野々村馨 || 著 新潮文庫

福井県の山間にある、永平寺。この寺の印象と言えば、深山幽谷の地にあつて荘厳な雰囲気をつたえ、修行僧が静かに座禅を組む、または長い回廊を気合で雑巾がけする、曹洞宗の大本山といった感じでしょうか。昔このお寺を訪れた時、お坊さんの所作が大層美しかったことを今回思い出しました。しかし観光で眺める景色と、修行僧としてそこで暮らすのでは見えるもの、得るものが全く違います。著者の野々村さんは、雲水として永平寺で修業した1年の経験を体験的ノンフィクションとしてこの本にまとめました。娑婆(俗世間)の私たちからみると想像もつかない過酷な境地です。私たちが知らないお坊さんたちの修行の裏側を読めば、きっとお坊さん全般を見る目が変わると思います。もしさわりだけでも経験したくなったら、永平寺では1泊での修行体験もできるそうですよ。

📖 図書館司書の「今月はこの本を読みました」 📖

『Story Seller3』(913.6-シ-3 新潮社)を読みました。『読み応えは長編並、読みやすさは短編並』というのが、この本のキャッチフレーズなのですが、まさにその通り。しかも、執筆者のラインナップも豪華で、高校生にも人気のある有川浩さん、湊かなえさん、米澤穂信さんなども参加しています。どれもおもしろかったのですが(米澤さんの『満願』は達磨が強烈に印象に残った)、マイベストは、さだまささんの『片恋』でした。主人公と見ず知らずの他人シモダヒロヒコとの奇妙な縁を描いた小説で、「一体シモダヒロヒコは何者なんだ! ?」と主人公と一緒に頭を悩ませてしまいました。やがて彼の正体が明らかになるのですが、その正体と胸に秘める思いとにギャップがあつて、何とも複雑で切ない気持ちになりました。さだまささんという歌手として活躍されている方というイメージがありますが、小説家としても魅力的で、おすすめです。【今井】



綿矢りさんの『ウォーク・イン・クローゼット』(913.6-ワ 講談社)を読みました。

この本には『いなか、の、すとーかー』という話も収録されています。ひらがなの題名に、ほんわかしたものを感ずる分余計に恐ろしい話でした。透は受賞をきっかけに、故郷に窯を開きます。テレビにも取り上げられ順調な陶芸家生活を送るのですが、その番組が引き金になって、ストーカー被害に遭います。きっと、このストーカーから受ける行為や、透の精神に及ぼす影響が恐ろしいのでしょうか、私にはそれ以上に透の決着のつけ方が恐ろしかったです。田舎だから? それとも、作品への集中力がそのほかのことへの無関心と呼ぶから? そう思ったとき、若くして受賞し世間からの過大な期待を受けた綿矢さん自身の経験がかなり反映されているのかもしれないと思ってしまいました。そういえば『ウォーク・イン・クローゼット』では主人公は友人をパパラッチから逃がすために奮闘していました。どちらにも、少しずつ成長する登場人物から、共感できる言葉や気持ちが書きだされ、読みやすかったです。【鈴木】