



# 西風

西諫早としょかんだより【No.300】

■ 2022年5月号 ■

スマートフォン用



〒854-0074 諫早市山川町 1-3

諫早市立西諫早図書館

HP : <https://www.lib.isahaya.nagasaki.jp/>

TEL : 0957 (26) 8607 FAX : 0957 (26) 8250

## おとなもあはなし会

 **5/27(金) 午前 11 時より**

おとな向けのおはなし会を開催します。

詩の朗読や、絵本の読み聞かせなどを予定

しています。お気軽にお越しください！

## 本屋大賞発表！

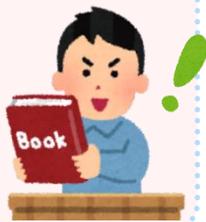


2022 年の本屋大賞が決定しました。

『同志少女よ、敵を撃て』

あいさか とうま  
逢坂 冬馬/著 (早川書房)

ご予約お待ちしております！



## 図書館カレンダー (5月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## ゴールデンウィークの開館

5/1 (日) … 全館・全図書室

2 (月) … **森山**図書館のみ

3 (火) … **諫早**図書館のみ

4 (水) … **森山**図書館のみ

5 (木) … **たらみ**図書館のみ

6 (金) … 全館・全図書室

## 新着図書

この他にもたくさんあります！貸出中の本には予約ができます。

「図解まるわかり AI のしくみ」

三津村 直貴/著

翔泳社

「楽しくまなぶ『易経』」

梶川 敦子/著

青弓社

「学校では教えてくれなかった社会で  
生きていくために知っておきたい知識」

泉 美智子/監修

KADOKAWA

「食虫植物」

福島 健児/著

岩波書店

「50 代からの骨粗鬆症対策の献立」

オレンジページ

「温暖化に負けない！バラ栽培のすべて」

鈴木 満男/著

NHK 出版

「愛犬と楽しむキャンプ徹底サポート BOOK」

アウトテイル/監修

メイツユニバー  
サルコンテンツ

「どんどん弾ける！あこがれのクラシック 20」

ヤマハミュージックエンタテインメント  
ホールディングス

「月の王」

馳 星周/著

KADOKAWA

「ミシンと金魚」

永井 みみ/著

集英社

## 今月の展示

### ▷ 小説

#### 本屋大賞受賞作家 特集

### 2022 年の本屋大賞はこちら！

- 大賞 『同志少女よ、敵を撃て』／逢坂冬馬  
2位 『赤と青とエスキース』／青山美智子  
3位 『スモールワールズ』／一穂ミチ  
4位 『正欲』／朝井リョウ  
5位 『六人の嘘つきな大学生』／浅倉秋成  
6位 『夜が明ける』／西加奈子  
7位 『残月記』／小田雅久仁  
8位 『硝子の塔の殺人』／知念実希人  
9位 『黒牢城』／米澤穂信  
10位 『星を掬う』／町田そのこ

ご予約お待ち  
しています！



2022 年の本屋大賞に選出された作家に加え、過去の本屋大賞受賞作家の著作も展示しています。

### ▷ 実用書

- 🍀 憲法記念日・みどりの日
- 🍀 バラのある生活・梅に親しむ
- 🍀 おとなが楽しむ絵本



4月からメンバーが  
替わりました

行き届かない点があるかと  
存じますが、どうぞよろしく  
お願いいたします。 田崎

### 図書館員おすすめの一冊

#### 『春夏秋冬疲れ取りごはん

心も体も軽くなる「食べ養生」大全』

関口 絢子（管理栄養士）/著 KADOKAWA

春は、新生活が始まりドキドキワクワクする一方で、環境の変化が大きく、また一年のうちで最も寒暖差の大きい季節でもあると言われています。

自分でも気付かないうちに緊張やストレスを感じ、体が交感神経を働かせ、様々な変化に対応しようと緊張状態が続くことも。すると、自律神経に乱れが生じやすくなり、疲れやだるさ、痛みといった不調が表れます。

日本は、四季を感じ楽しめる一方で、季節の変わり目に心や体に不調が起こりやすい人が多いともわれています。「なんとなく疲れているなあ。」「不調だなあ。」と感じる季節疲れを旬の食材や料理で『食べ養生』をしようこの本では提案しています。そして、季節ごとに、さらには具体的な健康効果と共に、たくさん紹介してあります。

また、健康増進させる「手作りの調味料」や元気を補う「疲れ取りおやつ」も、とても分かりやすく丁寧に紹介してありますので、是非ご覧になって、心も体も軽くなる『食べ養生』を今日から目指してみませんか。（T）

