

《おすすめの新着図書ご紹介》

『統一教会とは何か』

有田 芳生(著)  
[169.2/ア]

国際合同結婚式騒動からの空白の30年。統一教会と政治の関係はどのように変貌したのか。組織の実態や保守政治勢力との結びつきに鋭く斬りこんだ統一教会問題の必読入門書！

『父と娘の認知症日記』

長谷川 和夫/南高 まり(著)  
[916/ハ]

誰もが無関係ではいられない「認知症」に家族として、どう向き合っていくか。心の絆を育みながら、普通の暮らしを続けていく。人生100年時代に、認知症とともに心豊かに生きるヒント。

『感情的にならない 気持ちの整理術』

和田 秀樹(著)  
[141.6/ワ]

「他人の考動にイライラしてしまう」など、ちょっとしたことで感情的になってしまうのは、誰にでもあることです。大切なのは、感情に振り回されないこと。今すぐに実践できるコツを紹介します。

『こんなにおいしい！レンチンレシピ』

上島 亜紀(著)  
[596/カ]

ローストしないローストポーク、バターチキンカレー、肉じゃが…。分量とラップのかけ方、加熱時間を守るだけでおいしくでき上がる、レンチン調理のレシピを紹介します。

『オンラインでは目を見て話すな』

竹本 アイラ(著)  
[336.4/タ]

オンラインコミュニケーションやオンラインビジネスを苦手としている人に向けて、あらゆるシーンで役立つオンラインコミュニケーションのコツを紹介するとともに、売れるオンラインセールスの秘密を説き明かす。

『野菜づくりの極意』

市川 啓一郎(著)  
[626/イ]

野菜づくりの相談を受けてきたタネ屋が、野菜共通のつくり方のポイントと、トマト、キャベツ、ゴボウなど29種の栽培方法を紹介します。野菜づくりのよくある悩みが解決する、初心者にもベテランにも役立つ本。

《冬休みにおすすめ！DVD アニメのご紹介》

『サンタさんは  
大いそがし』

[12分]



「サンタさんっていつもは何をしているのかなあ？」サンタさんと森の妖精たちは子どもたちの為にプレゼントの木を育て、一年中大忙しです。プレゼントの木に大きな実がみのり、ソリにたくさんプレゼントを詰め込んで、さあ出発です。

『氷河ねずみの毛皮』

[24分]

宮沢賢治作品



吹雪の夜、毛皮を何枚も着込んだ乗客のをせ、急行列車は北極ちかくの地に向かう。そこへ、数匹の白熊が乗りこんできた。厳しい冬の自然とそこで生きる動物たちが、傲慢な人間たちへ投げかける警告。

『雪渡り』

[23分]

宮沢賢治作品



雪の降り積もった日、四郎とかん子が野原の向こうに広がる森に向かって大声で叫ぶと、森の奥から白狐の紺三郎が現れました。狐の幻燈会に招待された子どもたちと狐たちの交流を描いた物語。

\* 団体のみ貸出可。個人の方はライブラリーで視聴ができます。



## 【特集】エコ生活を取り入れた心地よい暮らし方



「エコ」はエコロジーの略で自然との調和、自然環境を大事にするという意味で使われています。近年は地球温暖化をはじめ環境問題が深刻です。私たちに出来ることは、少しでも地球にやさしい生活を心掛けることだと思います。ライブラリーにある本の中から無理なくやれる「エコな生活」を幾つかご紹介します。

### \* お買い物の時はマイバックを持つ

おすすめの素材は、木綿や麻などがよく、耐久性があり洗える物がいいです。



### \* オーガニック食品やオーガニックコットンの商品を使う

オーガニックは、農薬を使わないので土にやさしい。土が汚染されなければ、川や海がきれいになり地球全体にやさしいということ。体の健康にもいいです。

### \* フードロス減らす

もったいないのはもちろんですが、処分のために、エネルギー資源が無駄に消費されてしまいます。

### \* 掃除道具や洗剤も化学製品でなくナチュラルなもので

ほうきや古布を雑巾にして、化学洗剤ではなく重曹や酢などで手作りクリーナーを作りましょう。化学洗剤じゃなくても、とてもきれいになります。



## 【おすすめの図書紹介】

タイトル	著者	内容	分類番号
たまな食堂のごちそうごはん	たまな食堂	オーガニックレストランが教える、元気になれる発酵食品と野菜のレシピ。	596.3/タ
四季折々家しごと	沖 幸子	旬の食べ物、季節ごとの習慣、生活の知恵。ドイツ流の知恵も満載！	590/オ
あしたも、こはるびより。	つばた英子 つばたしゅういち	つばた夫妻のゆっくりした丁寧で素敵な暮らしを紹介！	590/ツ
家事のニホヘト	伊藤 まさこ	洗濯・掃除・お買い物。日々の暮らしが楽しくなる、家事の「いろは」のその先へ。	590.4/イ
プラスチック・フリー生活	シャンタル・プラモンドン ジェイ・シンハ	「脱プラ」入門ガイド決定版。危険性の解説から代替品の提案まで！	578.4/プ

他にも、いろんな分野からの「エコ」に関する本がたくさんあります。是非、読んでみてください。「エコな生活」は節約にもなり、心もお財布も豊かにしてくれます。出来る範囲で楽しくやってみましょう！



## 《おすすめの絵本紹介》

### 『十二支のはじまり』

荒井良二(絵)/やまち かずひろ(文)

お正月には何をしよう、誰か遊びに来ないかな。12月のある日、神様は家で考えていました。すると、いいことを思いつきました。十二支に出てくる動物の種類と順番が楽しい物語とゆかいな絵でよくわかる絵本。 [E/ア]



## 《閉館日・休館日のお知らせ》

12月 6・13・20・27・**29**・**30**・**31**日

1月 **1**・**2**・**3**・10・17・24・31日

情報ライブラリーの閉館日は毎週火曜日です。

○印の日はパレア休館日です。

## くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリー



〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル9階

電話・FAX 096-355-4308

開館時間 午前9時 ~ 午後7時

閉館日 パレア休館日及び毎週火曜日

パレアホームページ <http://www.parea.pref.kumamoto.jp>