



おすすめ新着図書の紹介

『70 歳が老化の分かれ道』

和田 秀樹〈著〉

「最後の活動期」をどう過ごすかで、老化は遅くなる！ 30年以上にわたり高齢者医療の現場に携わってきた著者が、要介護を遠ざけ、自立した晩年をもたらす70代の健康術、医療との付き合い方などを紹介する。

【493.1/ワ】



『北条氏の時代』

本郷 和人〈著〉

鎌倉幕府150年の歴史をつくった謎の一族、北条氏。名もなき一介の武士の一族が、なぜ政権を奪取し日本を動かし続け、最後は族滅したのか。時政、義時、泰時といった歴代の北条家当主のリーダーシップを読み解く。

【288.3/ホ】



『不思議の国ニッポン』

クーリエ・ジャポン〈編〉

なぜ日本人は銀メダルでも謝罪するのか？ なぜ日本人の自殺率は高いのか？ なぜ日本人は義理チョコを贈るのか？ 外国人記者たちの疑問を列挙する。海外メディアだから書けた、日本の「いま」、そして「未来」。

【302.1/ワ】



『100 万回死んだねこ』

覚え違いタイトル集』

福井県立図書館〈編著〉

「衝撃の巨人」→「進撃の巨人」、「100万回死んだねこ」→「100万回生きたねこ」…。図書館の利用者がうっかり覚え違った本のタイトルから、司書が正しいタイトルを導き出した事例集。本の情報、司書の仕事も紹介。

【015.2/ヒ】

『ウクライナ紛争 歴史は繰り返す』

馬淵 睦夫〈著〉

ロシアと戦前日本を悪者にし、プーチンを狂わせた「戦争の仕掛け人」とは？ ロシアのウクライナ侵攻の背後にいる、米国の社会主義者やネオコン・ディープステートなどの勢力を歴史的視点から詳細に論じる。

【319.1/マ】



『13 歳からの地政学』

田中 孝幸〈著〉

大きな国の苦しい事情、絶対に豊かにならない国々、地形で決まる運不運…。高校生と中学生の兄妹と年齢不詳の男「カイゾク」との会話を通じて、国際情勢やニュースの裏側、国同士のかけひきを楽しくわかりやすく解説する。

【k312.9/タ】



平和教育におすすめ DVD の紹介

8月15日は終戦記念日です。残念なことに現在、ウクライナとロシアの戦争で悲惨なニュースがよく流れています。平和の大切さを強く感じる昨今です。是非、親子で戦争や核兵器の怖さ、平和や命の大事さを学んでほしいと思います。

『ガラスのうさぎ』

戦争の本当の悲惨さや恐ろしさ、終戦の混乱と厳しい生活を12歳の少女を通して、平和のために決して忘れてはならない東京大空襲を題材にしたアニメの物語。【83】分

『かんからさんしん』

太平洋戦争末期、米軍の猛攻撃により全滅寸前の沖縄。日本軍から「全員自決」の命令がくだる…。「生きる」ことの意味をサンシンにのせて唄う人々と、沖縄戦の悲惨さがアニメによって鮮明に描かれています。【78】分

『夏服の少女たち』

戦争の暗い影に怯えながらも、明るく生きた女学校の生徒たちが8月6日を迎えるまでの日々を描いたアニメ。また、ボロボロに焼けた夏服を形見として守り続ける遺族の悲しみをドキュメンタリーで描く。【30】分

他にもまだアニメ以外にも、戦争・平和に関連したDVDやビデオがあります。

お気軽にスタッフへお声かけください。

〈※視聴覚教材の貸出は団体様のみで、個人の方はライブラリー内で、ご視聴できます。〉



【特集】美味しく食べて夏バテを吹き飛ばそう！



夏本番、熊本は特に蒸し暑い！暑い日が続くと食欲が出ないし作る気もなくなる、そうすると疲れも取れなくなり体調不良になってしまいます。簡単だけど栄養がたくさん取れる料理の本をご紹介します。しっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

夏バテ防止対策



- ＊栄養があって消化のよい食事
〈ビタミン、ミネラル、良質なたんぱく質を積極的に取る。クエン酸（梅、柑橘類）は疲労回復効果。〉
- ＊こまめな水分補給
〈熱中症予防のために水かお茶を。糖質の多い清涼飲料水は控えて。〉
- ＊睡眠を十分にとる
〈ぬるめのお湯に入って、夜間もエアコンつけて就寝時間に合わせてタイマーを活用。〉



おすすめ図書紹介



タイトル	著者	内 容	分類番号
ウイルスにもガンにも野菜スープの力	前田 浩	簡単にたっぷり野菜が取れて免疫力もアップ！	498.5/マ
わたしに効くハーブ大全	小早川 愛	ハーブを取り入れて不調改善。症状別活用法やレシピも豊富。	499.8/コ
一汁一菜でいい！楽シニアごはん	藤野 嘉子	満足できる一品があれば十分！がんばらなくいい 74 のレシピ。	596/フ
作り置きサラダ	主婦の友社	冷めてもおいしい！野菜たっぷり。お弁当にも便利です。	596.2/ツ
毎日！生ジュース	荻原 悦子	食欲がないときでも、栄養たっぷりのジュースなら OK です！	596.7/オ
電子レンジ料理のコツ	西澤 潤一	暑くて火は使いたくない！レンジだけで、なんでも作れます。	596/デ
気になる免疫力を自力でぐんぐん高める最強食	主婦の友社	免疫力を引き上げる最強レシピ。コロナ禍も乗り切りましょう！	498.5/キ

他にもたくさんおすすめの図書があります。

涼しい情報ライブラリーにお越しください。お待ちしております！



くまもと県民交流館パレアは おかげさまで20周年を迎えました！

パレアはNPO・ボランティア活動、男女共同参画社会づくり、生涯学習活動など、「県民の皆さんの自発的で主体的な様々な活動」を応援する拠点施設として 2002 年 4 月 1 日に開館しました。講座・イベント等を展開すると共に、情報ライブラリーではいろんな情報提供を行っています。また、大小の会議室や和室、音楽室等の有料施設も備え県民の皆さんの様々な活動を応援します。

パレアはギリシャ語で「つきあい・交際・仲間」を意味します。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。



閉館日・休館日のお知らせ

8月 2・9・**13**・16・23・30日

9月 6・**13**・20・27日



ライブラリーの閉館日は毎週火曜日です。

○印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>