



[https:// library.town.yakage.okayama.jp/](https://library.town.yakage.okayama.jp/)

## チケット好評発売中!

※詳しくはチラシをご覧ください。

## 和楽器オーケストラあいおい

西日本ツアー-2017in矢掛

7/29

2017 土

開場 14:00 開演 15:00  
やかげ文化センターホール

一般 2,000円

高校生以下

1,000円

主催/矢掛町・矢掛町教育委員会 協力/YAKAGE ART SUPPORT COMMITTEE

『洗濯の名人になる!』  
阿部 絢子/著 大和書房



六月と言えば梅雨、田植え、そして衣替え。多くの会社や学校で六月一日に衣替えが行われます。そこで紹介するのが「洗濯の名人になる!」。セーターや皮手袋の洗い方、自宅でできるコートのケアや衣類の収納・保管について教えてくれる一冊です。この他にも賢い洗濯の本がありますので、ぜひ図書館へお越し下さい。

## 旬をいただく トマト

栄養満点!

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高いトマト。イタリアでは火傷をしたら切ったトマトをのせて冷やした後にオリブ油を塗ります。軽い火傷ならきれいに治るそうですよ。

【トマトフライ】①トマトを輪切りにして種を除き、ふきんで水けをきる②小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180度の油で30秒ほど揚げ

る。【トマトのとろろサラダ】①くし切りにしたトマトをお皿に円形に並べる②真ん中にすりおろした山芋100グラムを乗せる③山芋の上に卵黄を乗せ、醤油とかつお節をかける。

参考『おばあちゃんの知恵レシピ』主婦の友社

## 四季伝統の色

水無月の長雨にうたれて青さを増す緑



※印刷によって色味が多少変化する場合があります。

梅雨のこの時季、雨露にしっとり濡れた苔の色は一年の中で最も美しい。この地を這う苔に美を見出すのは日本ならではの文化です。そして苔色に似て、くすみがちな緑色が「草色」。若草が生長し緑色が濃くなった色です。初夏に植えた稲の若苗が生長して緑みが増した色は「苗色」といいます。もともと「みどり」はこのようになみずみずしい様子を表す語で、新生児のことを「みどり」と呼び、艶やかな黒髪を「みどりの黒髪」と呼ぶのはこのためなのです。

## 季節の変わり目の 体調管理に

『風邪とごはん』ひく前 ひいた後』

渡辺 有子/著 筑摩書房



野菜スープ、しらすとおかかのおかゆ、魚の梅蒸し…。具合の悪い時に作って食べたい、作ってあげたい、体も心も温まる57のレシピ。風邪をひきそうな時に役立つ季節の保存食なども。

『症状別 不調のときに食べたいごはん』

コウ 静子/著 家の光協会

体の中から「治す力」を引き出す身近な食材で作れる、とっておきの薬膳ごはんを紹介。風邪、疲れ、胃もたれ、肩こり、目の疲れ、冷えなど症状別にレシピを収録しています。



『病気を治す・防ぐ健康おかず 決定版』

中村 丁次/監修 講談社

日常の小さな不調から生活習慣病、慢性疾患患まで、さまざまな症状&病気に効く料理レシピを紹介。読むだけでためになる健康の常識コラムも満載です。



# どっかつカレンダー

## 水無月

【見 る】杜若(かきつばた)、葦陽花(あじさい)  
 【味わう】新生姜、さくらんぼ、鯉烏賊(くすみいかり)、青梅  
 【香 る】梔子(くちなし)、枇杷(びわ)、泰山柿(たいさんぽく)



参考:『12か月のきまりごと歳時記』

日	月	火	水	木	金	土
<b>6月はリウマチ月間</b> 関節リウマチは体中の様々な関節が慢性の炎症を引き起こし、腫れて痛む病気です。高齢者の病気だと思われがちですが、発症は40歳代が最も多く、女性に多いそう。予備知識をつけ、現代の最新治療・適切な対応を知って早期発見・早期治療に心がけましょう。 『リウマチの最新治療』				1	2	3
				<b>景観の日</b> 町並み保存にかける情熱 『反骨の公務員、町をみがく』 岡田 文淑/〔述〕 亜紀書房 318.7才	<b>路地の日</b> 表具店を営むひげ狐 『路地裏のあやかしたち』 行田 尚希/〔著〕 アスキー・メディアワークス BFユ	<b>ムーミンの日</b> 雄大な離れ孤島でマイペースに暮らす 『島暮らしの記録』 トー・ベヤンソン/文 筑摩書房 949.8ヤ
4	休館日 5	6	7	8	9	10
<b>虫歯予防デー</b> 賢い歯医者のかかり方 『あなたは一生「自分の歯」で食べられますか?』 河田 克之/著 悠飛社 497.2カ	<b>世界環境デー</b> 12歳伝説のスピーチ 『あなたが世界を変える日』 セヴァン・カリス=スズキ/著 学陽書房 51カ	<b>おけいこの日</b> 和の文化を楽しもう 『知って得する和のおけいこ』 森 荷葉/著 筑摩書房 790モ	<b>計量記念日</b> データ社会を生き抜く 『統計学が最強の学問である』 西内 啓/著 ダイヤモンド社 350.1ニ	<b>成層圏発見の日</b> 近未来、宇宙での未知なるお仕事小説 『宇宙(そら)へ』 福田 和代/著 講談社 Fフ	<b>リサイクルの日</b> 年間約4億2千万トン。日々のごみの行方は 『ルポにつぼんのごみ』 杉本 裕明/著 岩波書店 518.5ス	<b>路面電車の日</b> 路面電車が走る、どこか懐かしく楽しい街の写真集。 『世界の路面電車』 ピエ・ブックス 686.9セ
11	休館日 12	PICK UP! 13	14	PICK UP! 15	16	17
<b>雨漏り点検の日</b> RC造と木造に分けて解説 『雨漏り・結露の解決集』 日経アーキテクチュア/編 日経BP社 525.5ア	<b>恋人の日</b> 愛はDNAで決まるのか 『彼女を愛した遺伝子』 松尾 佑一/著 新潮社 Fマ	<b>小さな親切の日</b> あの時はありがとう 『涙がとまらないすてきな物語』 「小さな親切」運動本部/編 河出書房新社 914.6ナ	<b>世界献血デー</b> 血液サラサラフレンチ 『美しい血液をつくるかんたん極上レシピ』 小林 弘幸/著 徳間書店 498.5コ	<b>暑中見舞いの日</b> よるこぶ字、はげます字。 『筆ペンで書くゆる文字』 宇田川 一美/著 誠文堂新光社 728ウ	<b>和菓子の日</b> NHK教育「信伝和の極意」 『彩りの和菓子春紀行』 後藤 加寿子/講師 日本放送出版協会 596.6イ	<b>おまわりさんの日</b> 新任巡査ふたりの初交番勤務 『新任巡査』 古野 まほろ/著 新潮社 Fフ
18	休館日 19	20	21	22	23	24
<b>父の日</b> 6年間育てた息子は他人の子だった… 『そして父になる』 是枝 裕和/著 宝島社 BFコ	<b>ベースボール記念日</b> 元相撲部員ばかりの異色野球部 『マシュマロ・ナイン』 横関 大/著 KADOKAWA Fヨ	<b>世界難民の日</b> ドイツを目指す難民一家に寄り添う 『ルポ難民追跡』 坂口 裕彦/著 岩波書店 334.4サ	<b>冷蔵庫の日</b> 表題作ほか8編 『冷蔵庫を抱きしめて』 荻原 浩/著 新潮社 Fオ	<b>かにの日</b> 名作を読みやすい大活字で 『蟹工船』 小林 多喜二/著 舵社 LFコ	<b>オリンピックデー</b> 上下2冊の長作知られざる東京五輪 『この日のために』 幸田 真音/著 KADOKAWA Fコ・2	<b>ドレミの日</b> 書いて創って歌って聴いて 『どれみそら』 阪田 寛夫/著 河出書房新社 914.6サ
25	休館日 26	27	28	29	30	
<b>住宅デー</b> 体に良い住宅とは 『家族の健康を守る家』 深谷 賢司/著 PHP研究所 527フ	<b>露天風呂の日</b> 名建築・名庭園の温泉宿 『旅の手帖2017/2』 交通新聞社 雑誌	<b>演説の日</b> 人の心を打つ演説とは 『スピーチの仕方』 抜山 映子/著 ぎょうせい 809.4ヌ	<b>パフェの日</b> これからの季節に『アイスクリーム基本とバリエーション』 柴田書店/編 柴田書店 596.6ア	<b>ビートルズ記念日</b> ビートルズに恋焦がれる等身大の少女たち 『オール・マイ・ラブング』 岩瀬 成子/著 ホーム社 Fイ	<b>光 晴 忌</b> (金子光晴 1975) 放浪の詩人のエッセイ 『金子光晴』 金子 光晴/著 晶文社 914.6カ	

PICK UP本

### 『涙がとまらないすてきな物語』



6月13日は小さな親切の日  
 「『小さな親切』はがきキャンペーン」に寄せられたはがきの中から心温まる話を厳選。ほっとしたり、泣きたくなったり、安心したり…。涙がとまらなくなる物語が詰まった体験集です。

### 『筆ペンで書くゆる文字』



6月15日は暑中見舞いの日  
 よるこぶ字、はげます字。筆ペンであそんでみたら、文字は生き生きとおどりだして、伝えたい気持ちをそのまま届けてくれる。味わいのある「ゆる文字」の書き方を、贈り物などの作成とともに紹介します。コピーして使える素材つき。