



# 松本市図書館だより

平成28年 11月1日発行 第44号

編集・発行 松本市  
中央図書館  
〒390-0861  
松本市蟻ヶ崎 2-4-40  
電話/0263(32)0099

## 冬に備えよう

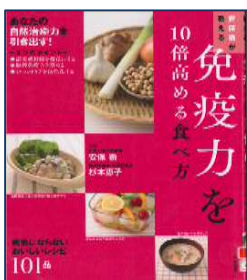


11月になりました。秋も終わり寒ーい冬がやってきますね。衣類の入れ替え、エアコンの掃除、ストーブやこたつ等の暖房器具を出したり、何かと忙しい時期です。そこで今回は冬に備えるための本をご紹介します。ぜひ、参考にしてみてください！！

### 免疫力、体力UP！！

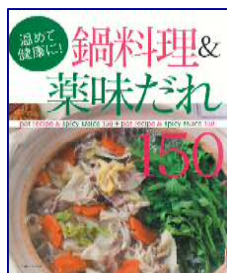
#### 『安保徹が教える免疫力を10倍高める食べ方』

安保 徹/監修 東京:永岡書店  
寒くなると免疫が低下して風邪を引きやすくなります。免疫力を高める食事方法の三大原則とレシピを学び、寒い冬を乗り切りましょう！



#### 『温めて健康に！鍋料理&薬味だれ150』

主婦と生活社/編 東京:主婦と生活社  
冬といたらやはり鍋の時期ですね。しょうがやにんにくをはじめとする薬膳を使った鍋から、カレーやクリームスープ鍋、魚介鍋や蒸し鍋まで幅広くご紹介！最後の”シメ”まで楽しめます。



### 冬の遊び

#### 『ふれあいしぜん図鑑 冬』

横山 洋子/監修 東京:学研プラス  
自然と触れ合い、冬を楽しみませんか？冬の歌、動物・虫・草花の写真やクイズ、季節感あふれる遊びや折り紙、クッキング等、冬を満喫できる一冊です。



### 掃除・収納

#### 『衣類の洗濯・収納・お手入れ便利帖』

山崎 勝/著 東京:幻冬舎エデュケーション  
季節の変わり目には衣類の入れ替えは必須！本書では衣類の洗い方から保管の方法はもちろん、シーズンごとのポイントや毎日できる簡単お手入れ方法もご紹介しています。



## 11月の図書館イベント

#### ◆秋のスペシャルコンサート

チェロとヴァイオリンのコンサートで  
優雅なひとときを・・・♪

日時 11月11日(金) 11:00~

場所 鎌田児童センター

※申込不要

#### ◆クリスマス親子おりがみ教室

日時 11月26日(土)

10:30~12:00

場所 鎌田児童センター

対象 親子でご参加ください

(お子様は園児~小学校低学年位まで)

定員 15組 ※要申込み

お問い合わせ・お申込み

西部図書館 ☎26-0341



#### ◆アロマ講座

アロマ入浴剤を作ります。

日時 11月12日(土) 10時30分~12時

場所 中山文庫会議室 定員 10名

対象 大人 材料費 500円 ※申込み必要です

お問い合わせ・お申込み 中山文庫 ☎58-5666



#### ◆むかしばなしのおはなし会

日時 11月13日(日) 10時30分~(約40分)

場所 波田文化センター3階会議室 ※先着順・申込不要

定員 40名 波田図書館 ☎92-7503

#### ★リサイクル本配付日程★

- ・空港図書館: 11月5日(土)、6(日) 10:00~17:00
- ・あがたの森図書館: 11月6日(日) 10:00~15:00
- ・本郷図書館、中山文庫: 11月6日(日) 10:00~
- ・島内図書館: 11月6日(日) 10:30~



# 新刊のご案内



## 『コッペパンワンダーランド!』

与儀 高志／著 世界文化社【596ヨ 所蔵館：本郷、波田、梓川】

サンドイッチのパンにコッペパン、使ったことありますか？食パンだけじゃないのです！コッペパンの作り方や、コッペパンでおいしく作るコツ、はさんでおいしい具の作り方が紹介されています。具は惣菜系からスイーツ系まで、80のバリエーションが載っています。この本を読んで、コッペパンのトリコになりませんか。

## 『超現代語訳戦国時代』

房野 史典／著 幻冬舎【210.4ホ 所蔵：寿台、波田、梓川】

戦国時代の中から“関ヶ原の戦い”と大河ドラマでおなじみの“真田三代”を扱った本です。著者が歴史好きのお笑い芸人だけあって、噛み砕いた表現で文章のテンポも良く、武将たちがまるで私たちと同じ現代人になって話しているかのよう。歴史が苦手な方も読み終わったときには日本史が好きになっているかもしれませんよ。



# 予約本ベスト5

平成28年9月15日～

平成28年10月15日受付

### 一般書

- 1位『危険なビーナス』東野 圭吾 /著、講談社
- 2位『コンビニ人間』村田 沙耶香/著、文藝春秋
- 3位『九十歳。何がめでたい』佐藤 愛子/著、小学館
- 4位『猿の見る夢』桐野 夏生/著、講談社

『小説君の名は。』新海 誠/著、  
KADOKAWA

### 児童書

- 1位『おしりたんてい』トルル/さく・え、ポプラ社
- 『ざんねんないきもの事典』  
(おもしろい！しんかのふしぎ)  
今泉 忠明/監修、高橋書店
- 3位『おしりたんてい ふめつのせつとうだん』  
トルル/さく・え、ポプラ社
- 4位『おしりたんてい  
ブッレインボーダイヤをさがせ』  
トルル/さく・え、ポプラ社
- 5位『6年1組黒魔女さんが通る!』  
石崎 洋司/作、講談社

# 図書館に聞いてみよう!

## 【今月の事例】

Q赤ワイン、白ワイン、ロゼワインの違いは何？

A.  
ア「世界大百科事典 24巻」(1988年/平凡社)  
イ「世界ワイン図鑑」(1999年/日本ワインアカデミー)  
ウ「世界食物百科」(1998年/原書房)

アの資料に「色調によって赤、白、ロゼに分けられる」とあり、イの資料に「赤ワインは黒ぶどうと呼ぶ果皮の色が濃い黒紫色のもので造り、発酵に果皮も使用する。白ワインは果皮の色が薄緑色や薄黄緑色のぶどうを使用し、黒ぶどうを使う場合は白い果汁だけ取り出す」「ロゼにはいくつか造り方があり、黒ぶどうの果皮の色素が少し溶け出した、ある程度色のついた果汁のみを発酵させる方法、果皮と果汁を分離することなく発酵を始め、ある程度色の抽出のあったところで果皮だけを取り去る方法がある(抜粋)」とあります。ウの資料に「ロゼは赤と白の混合物ではなく黒色ぶどうから造られる」とあり、以上のことからそれぞれの違いが判明しました。

図書館には、調べ物のお手伝いをするサービスがあります。本についての問い合わせ以外にも、身近な疑問についてもお調べしていますので、お気軽にご利用ください。

フェイスブックやっています!

松本市図書館 アルプスの山々



フェイスブック QRコード

FMまつもと 今月の出演

11月 2日(水) 12:30~  
チャンネル: 79.1MHz

※放送日等変更になる可能性もあるのでご了承ください