

図書室の利用カードがオンラインで申し込みできるようになりました!



## 公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）

※13日（水）～15日（金）はお盆休み、28日（木）は図書整理日のため休室



**麦本三步の好きなもの 第三集**

著者：住野よる



**武闘刑事**

著者：中山七里



**飛越 (ジャンプ)**

著者：馳星周



**自分から学べる子になる 戦略的ほったらかし教育**

著者：岩田かおり



## 絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）

※13日（水）～15日（金）はお盆休み、26日（火）は図書整理日のため休館



**さいきょうのどろんこきょうだい あるゾウのそくものがたり**

著者：キャレン・レヴィス  
絵：チャールズ・サントソ  
訳：いわじょうよしひと



**てんごくまえデパート**

著者：長谷川あかり



**マンガ動物最強王図鑑 ザ・ストーリー5**

著者：吉田順  
絵：漫田画  
監修：国際【最強王図鑑】協会



**Garden 8月9日の父をさがして**

著者：森越智子  
絵：大野八生

### 心を打つ

### エンターテインメントは江戸から

7月、町内で徳島市の阿波人形浄瑠璃平成座が公演。会場全体が大いに魅せられた。阿波の人形浄瑠璃は、約400年の歴史と伝統を持つ国指定重要無形民俗文化財。134年前、俱知安に開拓のくわを入れたのが徳島県の方々であり、交流のご縁は“ふるさと”。



▲人形浄瑠璃平成座の表敬訪問挨拶（7月11日撮影）

人形浄瑠璃は物語の語り手の太夫と三味線、そして人形遣いが息合わせ物語る。太夫の情感こもった語り口。伝えようとする心に圧倒される。三味線の音色が耳から離れない。それは帰宅しても続き、数分後には小樽の映画館に向かっていった。今を時めく俳優、吉沢亮や横浜流星が歌舞伎役者の世界を演じた『国宝』。そこで、再び三味線の音色が私の心を打ち続けた。何という一日！

人形浄瑠璃も歌舞伎も、私が大好きな北斎や広重も国芳も、まさに江戸のエンターテインメント、最高だ！

文字一志

## 今日は何を食べよう？

☆ レンジで豚ポソナス ☆

### ●材料（1人分）

なす2本、豚す切り肉80g、塩こしょう少々、ポン酢大さじ1、ごま油小さじ1、ごま少々、青シソ3枚



1人分 エネルギー 277 kcal  
塩分 1.8g

### ●作り方

- ①豚肉に塩こしょうをまぶしておき、青シソは千切りにする。
- ②なすのへたを落とし、半分に切り込みを入れ、①の肉を挟む。
- ③耐熱容器に入れ、ラップをかけて、5分レンジで加熱する。
- ④ポン酢とごま油を混ぜて、③にかけ、お好みでごま、青シソをのせる。

### 今が旬のなすを食べて、夏を乗り切ろう！

今が旬のなすには、水分が多くて栄養がないのでは？と思われがちですが、今の季節にピッタリの働きがあります。

なすに含まれる「カリウム」には、体の余分な塩分を体外へ排出する役割があります。余分な水分を排出する際に、体にもった熱も放出してくれます。

また、食物繊維も豊富で、腸内にたまった便の排出を促し、おなかの調子を整えてくれる効果が期待できます。100gあたり、こんにゃくと同じ2.2gの食物繊維が含まれ、なすは加熱するとかさ減るので、とても食べやすい食品です。

今月のメニューは、火を使わずに野菜とたんぱく質を含むお肉を食べることができます！

管理栄養士 小屋畑麻未