

# 図書だより

2023年 9月号 No.380

占冠村公民館図書室 TEL 56-2590



## 9月おしらせ

— おすすめの本 —

フレイルを防ぐ健康長寿食 & 高たんぱくレシピ  
「生スタスタ歩きたいなら、たんぱく質をとりなさい」

筋肉の劣え、認知症予防に必要不可欠な  
栄養素。それがたんぱく質です。シニア世代に不足  
しがちなたんぱく質をおいしくバランスよくとるためのレシピ必見!

嫌になるくらい暑かった今年の夏。最近に  
な、ようやく過ごしやすいな、来たような…。  
そういえば夜には虫の声…。そろそろ読書の季節だね。

— 雑誌 9月号 —  
oLDK やな家事! 回避!

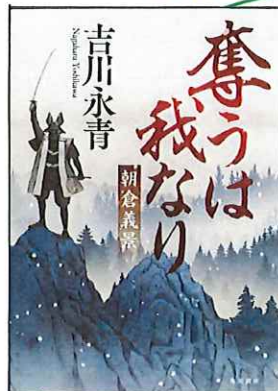
キャンプ&トリートメント最新ランキング  
o天然生活 明日が整う夜時間  
別冊付録和薬膳の手帳・秋冬編

## ト マ ム 新 刊



見た目は大人だが  
精神年齢は  
子どものまの親が  
子どもを苦しめる。

著者 リンジー・C・ギブソン  
出版社 東洋経済新報社



戦国史上、もっとも  
異彩を放つ武将の  
生涯を鮮烈に  
描いた歴史小説。

著者 吉川 永青  
出版社 KADOKAWA

内向型人間のすごい  
静かな人が世界を変える / スーザン・ケイン  
つかめ 理科ダマンの  
「科学のキホン」が身につく編 / シン・フテン

SHIORIのむげんうどん / SHIORI  
漕遊大全  
The complete Sup Paddler '22 / 漕遊編集部

# 中 央 新 刊



上手に縁を  
切る方法  
教えます。  
痛快リガル小説。

著者 新川 帆立  
出版社 新潮社



出版社 朝日新聞出版  
著者 佐藤 二朗



出版社 角川春樹事務所  
著者 柴田 よしき



不倫、離婚、相続...  
「崖、ぶち家族」のため  
女性調査官が  
奔走する!

著者 乃南 アサ  
出版社 雲の街



血縁も地縁も  
希薄になりつつある  
現代...家族とは。  
つながりとは何なのか?

著者 小佐野 弾  
出版社 小学館



出版社 中公新書ラクレ  
著者 中村 桂子



出版社 小学館  
著者 シゲタサヤカ

夜果つるところ / 恩田 陸

思い出せない脳 / 澤田 誠

獣の夜 / 森 絵都

それは誠 / 兼代 雄介

最後の祈り / 薬丸 岳

アリアドネの声 / 井上 真偽

この夏の星を見る / 辻村 深月

恋する殺人者 / 倉知 淳