

南郷図書館

9月号



だより



南郷図書館 Facebook



(vol.180)

目 まもり

今年も暑い暑い夏でした。何気なくテレビを観ていたら、強い紫外線で目の痛みを訴える声が多く上がっていると流れてきました。強い紫外線を長時間浴びていると目もダメージを受け、痛みや渴き、白内障の恐れもあるという専門家のお話。体のどこも大事ですが、目もとっても大事です。夏に限らず目を守る方法、調べてみました。【サングラスの勧め】サングラスは、濃い色のレンズは光を取り入れようと瞳孔が開いてしまい、そこへ紫外線が入り込んでしまうので、薄い黄色系か薄茶色がベスト。【ブルーライトカットグッズを活用】LEDの青い光をカットすることで網膜への刺激を減らす。【目に必要なよい油をとる】ドライアイを防ぐためにも角膜を保護する脂質が必要。アマニ油、えごま油がオススメ。自分の目は自分で守るぞ、エイエイオー！

【参考図書//『視力を失わないために今すぐできること』

(深作眼科院長 深作秀春/著、株式会社主婦の友社) 』 (Y)



新 着 紹 介

一
般

『俺が偶然ちいさいおっさんになる確率』

芥川なお/著 (すばる舎)

正義感の強い30代の刑事である葉月は、殺伐とした世の中に嫌気がさしていた。ある日の深夜に帰宅すると目の前に“ちいさいおっさん” 集団が出現。

913 ア



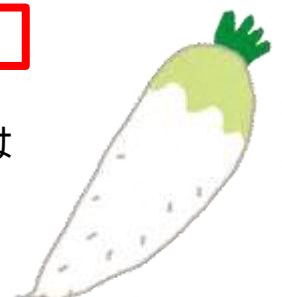
見
童

『ダイコンコン』

キューライス/さく (白泉社)

もりのなかから、きみようなリズムがやってくる。それはダイコンのかたちをした、ふしぎないきものダイコンコン。たいこをうちならし、リズムカルにおどっている。

E キ



南郷図書館からのお知らせ

● エアコンの故障について

現在、館内のエアコンは**正常に運転できない**状態です。館内でお過ごしの際は衣類の調節など、各自で寒さ・暑さ対策をしていただくようお願いいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

イベントのお知らせ

ごろ寝上映会のおさそい

上映作品「モリのいる場所」
(上映時間99分)

日 時：9月19日(土) 場 所：南郷図書館 2階視聴覚室

時間・対象：【午前の部】10:30～ お子さん連れの方 【午後の部】14:15～ 中学生以上

定 員：各部 20 名

申込み：9月1日(火)～ 9月11日(金) 南郷図書館カウンターか電話にて受付

※イスではなく敷物の上での鑑賞となります。どうぞ座布団やブランケットをお持ちください。

南郷図書館も
参加します！

本のまち八戸

ブックフェス 2026

ぶるちゃんグッズ
を販売します！

日 時：9月26日(土) 14:30～20:30 9月27日(土) 11:00～17:00

場 所：マチニワ 南郷図書館・図書情報センター ブース



9月中に受付開始

図書館のお仕事体験してみませんか？

一日体験！図書館司書

日時：10月10日(土) 午後1時から(2時間程度)

対象：小学3年生～小学6年生 定員：6名

申込：9月25日(金)から10月4日(日)まで

南郷図書館カウンターか電話にて受付



リサイクルフェア用の 本を募集します！

詳しくは館内ポスターをご覧ください

- 他の方に譲渡できる本をお持ちください
- 持ち込みは1人30冊まで
- 一度持ち込まれた本は返却できません

10/31(土)まで受付

☆ なんごうとしょかんおはなし会 (毎週日曜日 11時～)

9月の開催日 … 6日、13日、20日、27日

☆ あかちゃんのおにわ (毎月第2水曜日 10時～12時)

9月の開催日 … 9日

ご利用、
お待ちしております♪



今後の状況により、上記の内容を変更する場合があります。ご来館の前に、
八戸市立図書館ホームページやお電話(南郷図書館 60-8100)でご確認ください。

~スタッフコラム~



《 S 》
黒ゴマでアンチエイ
ジング！ゴマ増量の
「厚ゴマ」せんべいが
マイブームです。

南部せんべいはいかが？

最近、南部せんべいの進化が目覚ましいです。プラスチックボトルやセンスのいいパッケージに入ったものがあり、ビジュアルもおしゃれ。手土産に、贈り物に大活躍です。チョコレートがかかったスイーツ系が話題にもなりました。また、スナック感覚のお酒のあてになるおつまみ系など、味のバリエーションも豊富です。

南部せんべいのさらなる活躍の場を求めて、一つご提案いたします。それは、非常食としての活用です。お宅の災害時持ち出し袋に南部せんべいを入れましょう！日持ちするし、食事にもおやつにもなるのでたいへん重宝、軽いので持ち歩きしやすい！定番の白・ゴマ・豆だけでなく、さきイカ味や納豆味もあり、食事の代わりに。ボリボリ、カリカリ…（咀嚼音♪）せんべい汁という郷土料理は有名ですね。避難所の炊き出しの汁物に加えるだけでお腹も満足。ズズツ…（汁物を啜る音♪）いろいろな味の南部せんべいが個包装でパッキングされているとさらに嬉しい。何かと災害の多い昨今、この「非常食」があれば心強い。…そして、夢は広がり、近未来には宇宙食に！なったらいいな。一私の“南部せんべい愛”、伝わりました？

スタッフからのオススメ本

『午前7時の朝ごはん研究所』

596 才

小田真規子／著（ポプラ社）



朝起きて、すぐにエンジンがかからない皆さんへおすすめします。“残りの人生「全朝食」がラクになるレシピ”を知りたいとおもいませんか？目からウロコの料理本です。



今月の展示紹介



☆『転ばぬ先の...』【9月1日(火)～9月29日(火)】

防災に関連する本・過去の災害の本を展示・貸出します。

☆『のりものだいすき』【9月1日(火)～9月29日(火)】

のりものが大活躍するおはなしや図鑑を展示・貸出します。



今月の展示

『三八教美展』

展示期間は

9月1日(火) ~ 9月29日(火)

までです。



みなさまのご来館を

お待ちしております！

今月のエントランスギャラリーについて

カメラでの撮影 ☒ (OK です)

SNS 等への投稿 ☒ (OK です)

※トラブル防止のため、他者の写りこみ等、カメラのアングルなどにご注意ください。

利 用 案 内

9 月の休館日

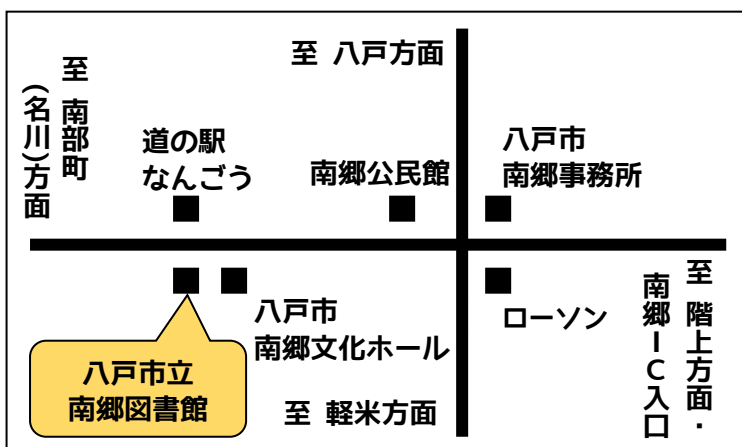
3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、30日(水)

【休館日変更のお知らせ】

南郷図書館は、9月から毎週木曜日が休館となります(祝日の際は17時まで開館)

※なお振替休館日(祝日の翌日)は廃止となります。詳しくは八戸市立図書館ホームページをご確認ください。

<地図>



◇開館時間

月・火・水・金

9:00~19:00

土・日・国民の祝日

9:00~17:00

◇貸出

図書・雑誌 8冊まで(15日間)

CD・DVD 2点まで(15日間)

※新着雑誌、新聞、郷土資料などの

禁帯出資料は除きます。

<お問合せ先> 〒031-0111 青森県八戸市南郷大字市野沢字中市野沢 39-1 ☎ (0178) 60-8100

～ 八戸市立南郷図書館 ～