

あさがや通信

2025年10月号

特集

もの作りに挑戦



一般展示 1

ものの作りに挑戦

「何かを作る」という行為は、たくさんのメリットがあるとされています。リラックス効果、達成感、思考力の向上など、そしてなによりも「楽しんでやること」が脳に刺激を与え、機能を保つことができるようです。もの作りを始めて、生活をより豊かにしませんか？



くらしのリメイク小物

ちょこっと手間でもかわいいおうち雑貨ができる！

寺西 恵里子【著】主婦の友社 請求記号:594テ

お花を頂いたけれど、あいにくちょうどいい花瓶がない！
とりあえず、ペットボトルや空き瓶を代用したけれど、何か味気ない…。そんな時は、ちょっと手を加えて自分だけの素敵な花瓶に変身させましょう。本書で紹介しているリメイク作品すべてに身近にあるリサイクル材料が使われています。リメイクならではのアイデアや工夫がいっぱい詰まっており、ものづくりの楽しさを感じさせてくれる一冊です。

はじめての俳句づくり

句作の基本からワンランク上の作品の仕上げ方

辻 桃子, 安部 元氣【著】日本文芸社 請求記号:911.3ツ

「俳句の基本は五七五の定型におさめること、季語を入れること」とは言っても、いきなり句を作るのは難しいものです。本書は、俳句の土台となる文章作りから、有名俳人の句の鑑賞のポイントまで幅広く解説しています。散歩をしながら見たものの感じたものを五七五にあてはめたり、一行日記に季語を加えてみたり。初めの一句にチャレンジしてみたいかがでしょうか？



50歳からはじめる、大人のレンジ料理 おいしいものを手軽に少量で

山脇 りこ【著】NHK出版 請求記号:596ヤ

絵手紙入門 あなたの日常を絵手紙にする

花城 祐子【著】誠文堂新光社 請求記号:724ハ

一般展示 3

元気な身体プロジェクト

人はいつまでも元気でいたい！と願うもの。医療技術の進歩により、男女ともに平均寿命が延びていますが、健康寿命は平均寿命より約10歳短くなり、その差を縮めることが課題となっています。今月は、健康寿命を延ばすために役立つ食事や運動、睡眠に関する本を集めました。



90歳になっても、楽しく生きる

樋口 恵子【著】大和書房 請求記号:367.7ヒ

年をとってからの人生は、穏やかだと想像していたのに…。老いを感じ始めた50代から、大けがと大病、夫や友人との別れに呆然。想定外の紆余曲折を経験した著者だからこそ書ける、楽しく生きるコツが詰まった一冊です。60代に入る頃から「片方の瞳で泣く」という言葉を好きになったという著者。その理由には思わず胸を打たれます。さらに「都合のいいバアサンにはなってやらないぞ」の頼もしい宣言、「老いるショック」などのユニークな表現には元気をもらえます！

新着図書

阿佐谷図書館に入った新しい本をご紹介します。

話題の新刊書から専門書まで様々な本が皆様をお待ちしています。

介護離職が頭をよぎったら整えたい仕事・家庭・自分自身のこと

和氣 美枝【著】翔泳社 請求記号:366.7ワ



就労支援

パラコードストラップ100

メルヘンアートスタジオ【著】文化学園文化出版局 請求記号:594.4メ

素顔の棟方志功 仕事と暮らし

石井 頼子【著】淡交社 請求記号:SA.914



文士村



就労支援

阿佐谷図書館では、就労支援と阿佐ヶ谷文士村に関連した本の収集に力を入れています。



文士村

阿佐谷図書館カレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
朗読劇「すぎなみ家族草子」事前公演 10月19日(日) 午後2時～3時 定員25名 10月4日(土)より申込受付開始			1	2	3	4
5	6 休館日	7 	8	9	10	11  + 
12	13	14 	15	16 休館日	17	18 
19 朗読劇 すぎなみ家族草子 事前公演	20 	21 	22	23	24	25 
26 大人のための 朗読と語りの会	27	28	29	30	31	

「大人のための朗読と語りの会」 10月26日(日) 午後2時～3時30分

定員35名 10月18日(土)より受付開始 カウンターまたはお電話にてお申し込み下さい

【休館日】

10月の休館日は、
6日(月)、16日(木)、
27(月)～31(金)です。

【開館時間】

平日・土曜日 午前9時～午後8時

日曜日・祝日 午前9時～午後5時

※  は午後5時で閉館します。

ご注意ください。



…創業・経営相談会



…おはなし会



…あかちゃんおはなし会



…あかちゃんタイム

午前10時半～12時

小さなお子さんを連れた方に

ゆったりと利用していただく時間です。

ご理解とご協力をお願いいたします。

杉並区立阿佐谷図書館

〒166-0001 杉並区阿佐谷北3-36-14

TEL(03)5373-1811