

Terima kasih!
ありがとう

「マレー語ってどんなコトバ？」

講師のリリーさん

さを

アシスタントのヒダヤさん

うさを



今月の館内特集展示
(11/7fri. - 12/3wed.)

～一般メイン展示～
「食べて動く」

～おすすめ展示～
「歯」

～法律・ビジネス展示～
「冠婚葬祭マナー」

～3 階 YA の本棚～
「学生を応援 面接とは？」

～児童メイン展示～
「にっこにこ！」

～児童ミニ展示前半～
「いろいろなイロ」

～児童ミニ展示後半～
「とうみん」

杉並区立永福図書館・コミュニティふらっと永福

【指定管理者】シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社

〒168-0064 杉並区永福 3-51-17 ☎03-3322-7141

〔開館時間〕 9:00～21:00 (年末を除く)

〔休館日〕 毎月第 1・3 木曜日、年末年始、特別整理期間

新着本、この一冊 (2F カウンター右横ブックトラック)

『ビジネスパーソンなら
絶対知っておきたい
インド人との付き合い方』

サチン・チョードリー／著
フォレスト出版
336.4／チ
978-4-86680-327-2

ビジネスパーソン
なら絶対知っておきたい
インド人との
付き合い方



指示された以外のことはやらない、何でもとりあえずチャレンジする、ビジネスはネゴシエーション・・・、クセの強いインド人と良好な関係を築き仕事を進めるノウハウの数々。固有の文化に欧米の気風がミックスされ急成長する彼らの特性を知っておこう。



今月の特集展示から



一般メイン展示 **「食べて動く」**

『「腸と脳」の科学
脳と体を整える、腸の知られざるはたらき』

著者：坪井 貴司

出版社：講談社(ブルーバックス B2273)

請求記号：A

ISBN：978-4-065-37276-0



「腸活＝ヨーグルト」だけじゃない！この本では、脳と腸が情報を交換する「脳腸相関」の構造をわかりやすく紹介。普段何を食べるかがお腹の調子だけでなく、記憶力、睡眠、心の安定にまで影響するメカニズムを最新研究から解説します。腸はどのように全身に作用し健康に寄与しているのかが理解できれば、巷にあふれる“体に良いとされる情報”を鵜呑みにせず、自分で選び応用することが可能に。腸がいかに大切であるかを学んで、健康的な生活を送りましょう。長生きできるかを左右する腸内代謝物・ポリアミンって!?

『ちゃんと歯磨きしているのに、 むし歯になるのはどうして?』

著者：高橋 哲也、高橋 みつ紀

出版社：クロスメディア・パブリッシング

請求記号：497/タ

ISBN：978-4-295-40720-1



手の指は10本。では歯はいったい何本でしょうか。答えは28本。正解したかた、お見事です！しかしながら、普段目につく手元とは違い、お口の中については、知らないことも多いのでは？たとえば、むし歯のおもな原因となる細菌の塊・プラークは、歯ブラシだけでは全体の60%程度しか取り除けていないそう！それではいったい、残りの40%にはどうアプローチしたらいいの・・・!? お口のトラブルの原因や治療方法、正しいケアなど、あなたの歯を守るために必要な情報が詰まった一冊です。



永福ニュース 10月の話題

第3弾「マレー語ってどんなコトバ?」(25日)

永福秋の特別講座第2弾 「青色申告のすすめ 一新規開業・ 副業のための確定申告入門」(17日)

杉並青色申告会による青色申告入門講座には、20-80代のビギナーが集まりました。講師のかたの明瞭な解説は、用意すべき書類、必要な日々の計算・記帳とともに、個人事業主の乗り越えなくてはならないハードルの高さを示していました。個別相談タイムもみな熱心！
確定申告の期限は3月、準備はどうぞお早めに。



Di mana perpustakaan?
(図書館はどこに
ありますか)

本講座は「えいごでおはなし会」の読み聞かせボランティアをしてくださっている、マレーシア出身のワン リリーさんが進行役。参加者と会話を重ねながら、日常フレーズや国の内情などを紹介しました。マレーシア、シンガポール、ブルネイでおもに使用されるマレー語。東南アジアの国々は広く英語も通用するので、恐れず足を運んでみましょう！



11月
霜月
November
Novembre

日	月	火	水	木	金	土
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1
2	3 文化の日	4	5 おはなし会	6 休館日	7	8 えいごで おはなしかい
9 おりがみ ～SEASON4～	10 あつまれ♪ 0・1・2	11	12 おはなし会	13	14	15
16	17	18	19 おはなし会	20 休館日	21	22
23 勤労感謝の日 肺の模型を つくろう 30	24 振替休日 わらべうたと えほんのかい	25	26 おはなし会	27	28	29

永福
ワークショップ

おりがみ

～SEASON 4～

<折り紙ドールハウス>



11/9(日)13:30-15:00 頃
講師:上山裕子 氏(折り紙展示担当)
対象:小学生以上 **満員御礼**

永福冬の特別講座第1弾

作家・逸木裕 氏 講演
「ミステリー小説の楽しみ」

2026年1月17日(土)14時～
★サイン会あり
12月15日(月)より受付開始

その他の イベント

11月8日(土)11:30 0～2歳向け「えいごでおはなしかい」
11月23日(日祝)10:30 NPO法人・SIGN「肺の模型をつくろう」
12月7日(日)14:00 ベルシスターズのはじまるはじまるクリスマス!
1月5日(金)～ 新春!永福袋2026

～資料の「順番予約」について～

予約した複数資料の取置開始を希望の順番にすることができます。上下巻、
長編シリーズなど「逆転しては困る」資料にご利用ください。

- ①個別に予約入力②「マイライブラリ」ログイン③「予約状況」④「順番予約へ」(右下)
- ⑤順番予約希望資料の受取順のタブ(左端)で順番設定→「順番予約申込へ」

※予約状態が【準備中】になったものは変更ができません。

※未所蔵予約分はご自身で指定できないため、各図書館へお問い合わせください。

図書館 ワンポイント ガイド

杉並区立図書館HP



<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp>

永福図書館・コミュニティふらっと永福HP



<https://furatto-eifuku.jp>