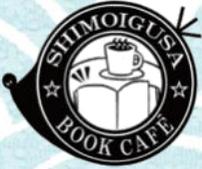


2026年 1月号



下井草図書館だより

BOOK CAFE

ブック カフェ



～下井草図書館の花～
サザンカ（東側花壇）





一般展示

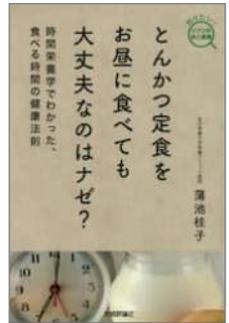
時間! 時間? 時間...



世界一効率がいい最高の運動

川田 浩志／著、福池 和仁／エクササイズ監修
かんき出版 2019.6

週に3回、1回たった4分の運動をするだけで「痩せ+筋トレ」効果が得られる! 世界中の医師が注目する運動法「HIIT」の効果・効能、やり方を詳しく紹介。効果を高める食事術も掲載。動画が見られるQRコード付き。



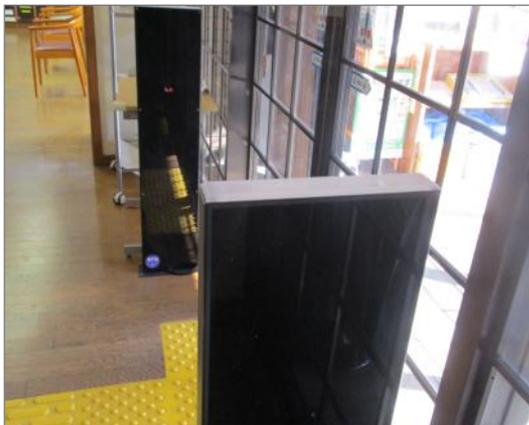
とんかつ定食をお昼に食べても大丈夫なのはなぜ? 時間栄養学でわかった、食べる時間の健康法則 知りたい!ジブンの体と健康

蒲池 桂子／著
技術評論社 2017.1

健康な身体づくりには、「なにを、どれだけ、いつ」食べるかが大事。時間栄養学をもとに、体調を整えるのに効果的な食べる時間や、不調を感じたときに食べるものなどを紹介。活動や睡眠についても解説します。



図書館設備について



図書館の入り口
(自動ドア内側)に
セキュリティゲート
を設置しました。



新着図書 下井草図書館に入った新しい本



ベールの向こうに見えたサウジアラビアの素顔 ロング新書

ラビア ヨウコ カナモリ／著
ロングセラーズ 2025.11

一夫多妻、ラマダン、ハッジ、邪視の世界…。サウジアラビアで39年暮らした著者が、経験したささやかな日常のエピソード、結婚や家族観、宗教や伝統文化、さらには日本との違いなどについても触れる。



東京ステーションホテル 100年先のおもてなしへ

上阪 徹／著
河出書房新社 2025.10

重要文化財・東京駅丸の内駅舎の中に、数々のアワードに輝く、100余年の歴史を誇る名門ホテルがある。東京ステーションホテルの“時を超えて愛され続ける”秘密に迫る。



沈没船は知っている 海の底から語られる6000年の歴史

デイヴィッド・ギビンス／著、桐谷 知未／訳
河出書房新社 2025.10

世界最古の航洋船、ビザンティン帝国の教会船、ヘンリー8世の軍艦、Uボートに襲撃されたイギリス船…。世界的海洋考古学者が海底に眠る謎を追ったノンフィクション。12の沈没船から、人類の冒険と悲劇を浮かび上がらせる。



ペンギンにさよならをいう方法

ヘイゼル・プライア／著、坏 香織／訳
東京創元社 2025.9

85歳のヴェロニカ・マクレーディ。悩みの種は、遺産のゆずり先。ある日、資金不足のアデリーペンギン研究を知った彼女は、ペンギンたちが遺産相続人としてふさわしいかを見極めるため、南極へ一世一代の旅に出る!

1月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間

月曜日～土曜日
午前9時～午後8時

日曜日・祝日
午前9時～午後5時

休館日

毎月第1・3木曜日
特別整理期間・年末年始

おしらせ

謹賀新年

あけましておめでとうございます。

本年も図書館のご利用を

お待ちしております。



X(旧Twitter)で
図書館情報発信中



フォローしてね!



ブックカフェ

下井草図書館だより BOOK CAFE

2026年1月号[通巻202号]

■発行 杉並区立下井草図書館
所在地 杉並区下井草3-26-5
電話 03-3396-7999

■掲載している本の内容は「TRC MARC」より