

# かきのき

2026年1月号

## ～目次～

- あなたのギモン 図書館の本が解決します！

「温泉のチカラとは？」

- 柿木図書館に新しく入った図書
- 予約の多い本
- 日フィル弦楽四重奏コンサートのお知らせ
- 今月の展示のご案内
- 柿木図書館カレンダー

杉並区立柿木図書館

杉並区上井草 1-6-13 ☎ 03-3394-3801

杉並区立図書館ホームページ

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



# あなたのギモン、図書館の本が解決します！ 「温泉のチカラとは？」



## 東京と温泉

東京都には、自然に囲まれた温泉地と、都会で気軽に楽しめる都市型温泉の両方が存在します。特に多摩地域には、山や川に囲まれた静かな環境の中で、天然温泉を楽しむ施設が点在しており、都心から電車や車でアクセスできるため、日帰りでも十分にリフレッシュできます。自然の音に耳を傾けながらお湯に浸かる時間は、都市生活では得がたい癒しのひとときです。

一方、都市型温泉は、駅近の商業施設やビル内にある温浴施設で、忙しい日常の合間に立ち寄れるのが特徴です。露天風呂やサウナ、岩盤浴などの設備が整っており、短時間でもしっかりとリラックスできるのが魅力です。都会の喧騒の中にありながら、静かな入浴の時間を過ごせるのは、東京ならではの贅沢といえるでしょう。

## 温泉の効能と都市生活への効果

東京都内の温泉には、ナトリウム塩化物泉や炭酸水素塩泉などが多く、冷え性や疲労回復、肌の保湿に効果があるとされています。温泉に浸かることで血行が促進され、筋肉の緊張がほぐれ、深いリラックスを得ることができます。多摩地域の自然の中での入浴は、心身のリセットに最適であり、都市型温泉では、仕事帰りや買い物の合間に気軽に癒しを取り入れることができます。



## 温泉のすゝめ

東京都の温泉は、多摩地域の自然に癒される温泉と、都会の中で楽しめる都市型温泉という、異なる魅力を持っています。どちらも、日常の疲れを癒し、心と体を整える貴重な時間を提供してくれます。遠くへ出かけなくても、身近な場所で温泉の恵みを感じられるのは、東京ならではの魅力です。忙しい毎日の中に、ぜひ温泉のひとときを取り入れてみてはいかがでしょうか。

## おまけ～自宅での入浴～

実は、温泉に限らず家庭用のお風呂での入浴にも健康効果があります。要介護状態や心筋梗塞、うつ病の発症リスクを下げるというエビデンスがあり、入浴そのものに健康上の利点があることがわかっています。医学的に推奨される入浴方法は、①毎日入浴する ②湯温は40℃以下 ③入浴時間は10分程度 ④全身浴を行う、の4点です。ぜひ日常生活に取り入れてみてください

## 参考図書

■ 東京温泉ナビ 気軽に寄りたい温泉から特別な日に行きたい温泉まで  
／渡部郁子／パワー社／T

■ 医師が教える温泉の教科書 日帰りでも「湯治」はできる！疲労回復の極意 18  
／早坂信哉／朝日新聞出版／4928

■ 東京天然温泉ガイド 都心にもある！温泉の湧く銭湯全58軒  
／メディアパル／T

## ● 柿木図書館に新しく入った図書 ●



### 『インドの野心』

人口・経済・外交－急成長する「大国」の実像』

石原 孝/著 伊藤 弘毅/著

朝日新聞出版 302イ

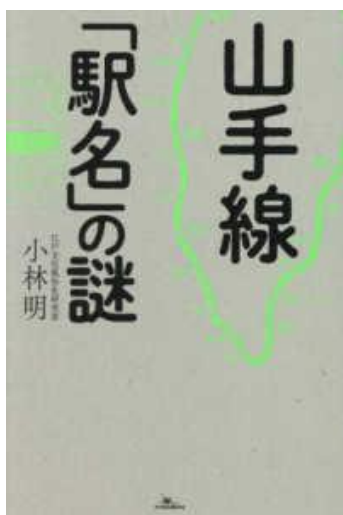
かつては「眠れる巨象」と言われていた国・インドも現在は経済が発展し、外交でも存在感を増し大国の仲間入りを果たしている。だが本当の姿はどうか？新聞記者の著者たちが直接現場を綿密に取材することによりインドの実像を明らかにしていく。

### 『89歳名医のいきいき生活術』

石川 恭三/著

河出書房新社 159イ

89歳の今も現役医師である著者が、その豊富な経験を元に高齢になってもいきいきと生活する術を、説得力あふれる言葉で語っていく。本書の中で一貫して主張されているのが、高齢になったからといってあきらめるのではなく、チャレンジ精神を持つということである。



### 『山手線「駅名」の謎』

小林 明/著

鉄人社 291.36コ

山手線には全部で30の駅がある。ではどうやってその駅名はつけられたのか？その「謎」を著者は1つ1つの駅ごとに解いていく。駅名の由来にはその町の歴史がかかわっているので鉄道ファンのみならず歴史ファンにとっても楽しめる内容となっている。



## 予約の多い本(文学) Best 1～20！



※2025 年 6 月以降に出版された本のトップ 20 です！

順位	書 名 (所蔵数)	著者名	予約数
1	イン・ザ・メガチャーチ (13冊)	朝井 リョウ	869
2	マスカレード・ライフ (15冊)	東野 圭吾	810
3	失われた貌(13 冊)	櫻田 智也	649
4	成瀬は都を駆け抜ける(12冊)	宮島 未奈	526
5	介護未満の父に起きたこと (11冊)	ジェーン・スー	502
6	パズルと天気(14冊)	伊坂 幸太郎	472
7	さよならジャバウォック(13冊)	伊坂 幸太郎	463
8	百年の時効 (11冊)	伏尾 美紀	448
9	殺し屋の営業術(10冊)	野宮 有	432
10	成瀬は天下を取りにいく(13冊)	宮島 未奈	404
11	クロエとオオエ(13冊)	有川 ひろ	341
12	飼い犬に腹を噛まれる(10冊)	彬子女王	334
13	暁星(13冊)	湊 かなえ	320
14	変な地図(11冊)	雨穴	312
15	蛍たちの祈り(12冊)	町田 そのこ	298
16	90歳、男のひとり暮らし(12冊)	阿刀田 高	288
17	シークレット・オブ・シークレッツ 上(12冊)	ダン・ブラウン	277
18	チョコレート・ピース(12冊)	青山 美智子	276
19	翠雨の人(13冊)	伊予原 新	262
20	シークレット・オブ・シークレッツ 下(12冊)	ダン・ブラウン	260

※12 月 29 日現在の予約数です。書名のあとの数字は杉並区の蔵書冊数です。





柿木図書館60周年記念



日本フィルハーモニー交響楽団

# 弦楽四重奏コンサート

素敵な午後のひとときを図書館で！

演奏曲は当日までのお楽しみ！



日時 : **1月26日(月)**  
開場 13:30 開演 14:00 終演 14:45  
場所 : 柿木図書館2階  
対象 : どなたでも(無料・申し込み不要)



©山口敦

問い合わせ：柿木図書館 ☎03-3394-3801

# 今月の展示のご案内

## 高齢者の健康を考える

高齢化社会を迎えた今日の日本で、重要問題である「高齢者の健康」に関する資料を集めました。

期間：1月6日（火）～2月1日（日）

場所：1階 ロビー

## 社会の仕組みを少し知ってみよう

1月12日は成人の日ですね。社会の仕組み、大人でも知っているようで知らないことも多くあります。これから大人になる前に社会の仕組みを少しだけ知ってみましょう。知ること、もっと未来が見えてくるかもしれません。

期間：1月6日（火）～2月1日（日）

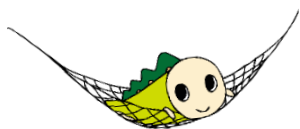
場所：2階 YAコーナー

## おいしい本、いただきます

本の中で描かれている料理や食べ物って、とってもおいしそうに感じられ、お腹が空いてしまうことはありませんか？ありきたりの食事の情景が「表現のプロ（著述家）」にかかると特別なものに一変してしまうのかもしれませんね。おいしいそうな料理などが登場したり、食堂や喫茶店が舞台になっていたりする小説、食にまつわるエッセイなどをご紹介します。読み終わったら、おいしいものを食べてくださいね。

期間：12月2日（火）～2月1日（日）

場所：2階 展示コーナー



# 柿木図書館カレンダー



## 1月

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

## 2月

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



…休館日

日付

…午後5時閉館

### 【開館・貸出時間】

月曜 ～ 土曜 … 午前9時～午後8時

日曜 ・ 祝日 … 午前9時～午後5時

### 【休 館 日】

第1月曜日・第3木曜日 年末年始（12/31～1/4）

※1/5は第1月曜日のためお休みになります