

方南ライフ

2017年 11月号

特集

暮らしを楽しむ・冬



ちくちく
ちくちく



ことこと

ことこと



新着本コーナー

方南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。カウンター前の『新着本コーナー』をご覧ください。



栄養素図鑑と食べ方テク もっとキレイに、ずーっと健康
中村 丁次【監修】朝日新聞出版【編著】
朝日新聞出版 請求記号:498.57

目が疲れた時、食べると良いと思う物は何を思い浮かべますか？
多数の方がブルーベリーを想像するでしょう。間違っていないけれど、最善ではないそうです。何をどのように食べれば良いか、正しい栄養素の働きを知ることができる一冊です。



人気プロガー・横着じいさんのかんたん水耕栽培決定版！
伊藤 龍三【著】主婦と生活社 請求記号:6154

横着なおじいさんが追求しました効率よく簡単に出来る家庭菜園を紹介。必要な物は100円ショップで手に入るものが中心です。農薬も使わないので安全で新鮮なお野菜が毎回採れたてで食べられます。寒い時期の栽培方法も載っているのでご自宅で始めてみてはいかがでしょうか。



体が硬くてもできる！ 安産のための骨盤ストレッチ  子育て支援
岡橋 優子【著】対馬 ルリ子【監修】
ナツメ社 請求記号:598才

骨盤は子宮を支えています。骨盤とまわりの筋肉をほぐすことでスムーズなお産につながるそうです。時期に合わせて最適なストレッチが選べるほか、つわりなどの症状別でもおススメが紹介されています。母子ともに元気なお産を目指しましょう！

●凹凸を楽しむ東京坂道図鑑
松本 泰生【著】
洋泉社 請求記号:219.367

●はじめての音楽史
古代ギリシアの音楽から日本の現代音楽まで
久保田 慶一【ほか著】
音楽之友社 請求記号:762ク

●初心者には投信積み立てから始めよう
お金を増やす投資信託入門
西野 武彦【著】
日本経済新聞出版社 請求記号:338二

●池澤夏樹、文学全集を編む
河出書房新社編集部【編】
河出書房新社 請求記号:908カ

源氏物語

京ことばで聴く

第七帖 紅葉賀

女房語り 山下智子

申込開始日
11月1日(水)
AM9:00~

現代京ことば訳 源氏物語1
中井和子著 大修館書店より朗読

開催日:11月20日(月) 14:00~16:00

場所:方南図書館 多目的室

定員:30名 予約申込制 (入場無料)

方南図書館 03-5355-7100

電話またはカウンターにて受付します



暮らしを楽しむ・冬



長い冬に備え日々の暮らしを見つめなおしてみませんか。
彩り豊かに、贅沢に。
季節を満喫できるような本をご紹介します。



春夏秋冬を楽しむくらし歳時記
伊藤 美樹【絵】 生活たのしみ隊【編】
成美堂出版 請求記号：386セ

冬の気配が近づいてきました。そろそろ聞こえてくる「初冠雪」や「木枯らし一号」。「ボジョレー・ヌーボー解禁」や「酉の市」など楽しみもたくさん。そんな暮らしにまつわるあれこれを、かわいいイラストとともに解説します。



刺し子のふきん

主婦と生活社 請求記号：594.2シ

“刺し子”をご存知ですか？厳しい寒さをしのぐ技術として東北地方で生まれた針仕事です。子の成長を願う麻の葉模様、平和や円満をあらわす七宝つなぎ等々。ちくちく、ちくちく、思いを込めて刺されたふきんはどれも愛らしく、見ているだけで癒されます。



とっておきの保存食 安心手しごと90品

荻野 恭子【著】

NHK出版 請求記号：596才

様々な保存食の作り方を写真付きで紹介。私にもできるかも…！と思わせてくれる本です。旬の栗や芋を使って甘露煮や干し芋はいかがでしょう。ベーコンやしめさばも美味しそう。今年の冬は手間暇かけた“とっておき”で特別な時間を過ごしてみては？



北欧スウェーデン暮らしの中のかわいい民芸
ダーラナ地方／北極圏／南スウェーデン
中南部・中北部スウェーデン／ストックホルム近郊
明知 直子・明知 憲威【著】

冬が長い北欧では静かな日々を心豊かに過ごすため、民芸の技術が発達したと言われています。色とりどりの刺繍や、うっとりするほど繊細なテキスタイル。かわいらしいモチーフや、洗練された食器類。異文化でありながらどこか懐かしい。北欧文化をたっぷり味わえる1冊です。









季語きりり100 四季を楽しむ

船団の会【編】

人文書院 請求記号：911.3セ

季節の変わり目は体だけでなく心も敏感になる気がしませんか？北風の冷たさが新鮮に感じられた時、今の感覚を上手に表現できたら…。そんなとき、そっと開いてみてください。季語にまつわるエピソードと俳句が静かに並んでいます。ぴったりの言葉に出会えるかもしれません。

方南図書館カレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
			 1	2	3	4 
			おはなし会			
5	6	7	 8 	9	10	 11
	休館日		おはなし会			おはなし会
12	13	14	 15	16	17	18 
			おはなし会	休館日		
19	 20	21	 22	23	24	 25
	源氏物語	介護相談会	おはなし会			わくわくひろば
26	27	28	 29	30	読書バック11/9まで!	
			おはなし会			

【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。

 あかちゃんおはなし会があります

【休館日】

11月の休館日は6日(月)と16日(木)です。

【杉並区立方南図書館】

〒168-0062 杉並区方南1-51-2

TEL (03) 5355-7100

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