

下井草図書館おたより

ブック

カフェ

# BOOK CAFE



平成 30 年 3 月号

〈今月の特集〉

「新生活に向けて」.....	2
新着図書案内 .....	4
重点展示 .....	6
今、注目の本 .....	7

# 新生活に向けて

4月からの新生活に役立つ図書をご紹介します。

## 新人力

【著】坂本 章紀

【刊】PHP 研究所

出勤前に何をすべきか？午前中はど  
う過ごすか？残業中に意識すべきこ  
とは？休日の過ごし方は？正統派の  
ものから、ちょっぴり姑息なものま  
で、即戦力になる/即戦力にするため  
のスキルを紹介する。

## これが正解!

ひとり暮らしスタートブック

【編】主婦の友社

【刊】主婦の友社

引っ越し手続きから部屋づくり、掃  
除・洗濯・料理、節約、トラブル対応・  
マナーまで、ひとり暮らしライフを  
Happy にするための知恵をイラスト  
満載で紹介する。

## 新社会人のための基本マナー&常識

【著】杉本 祐子

【刊】主婦の友社

新社会人になる前に知っておきたい  
マナー&常識のポイントをわかりや  
すくピックアップ! 職場や取引先に  
好印象を与えるマナーや、結婚式・葬  
儀での振る舞い方、社会人としての手  
紙の書き方などを紹介する。

## 君たちはどう働くか

【著】今野 晴貴

【刊】皓星社

働くことの意味や働く場所の選び方、  
アルバイトや就職などで働きだすと  
き、どんなことに注目したり注意した  
りすればよいのかを伝える。ブラック  
企業に入ってしまったときの対処法も  
説明。

## はじめての保育園

【編】保育園を考える親の会

【刊】主婦と生活社

先輩ママの声と豊富なデータを集め  
た安心ガイド。申込の方法、いい保育  
園の選び方、急な残業のときのお迎え  
など、保育園にまつわる様々な疑問・  
不安に具体的に答える。2015年スタ  
ート「子ども・子育て支援新制度」に  
対応。

## 横森理香のお受験突撃!!!

【著】横森 理香

【刊】ポプラ社

「こんな小さな子供に何をさせよう  
ちゅーの!?!」とうとう始まった娘の  
お受験塾通いから、正念場の夏期講  
習、学校説明会、「お受験」本番まで、  
無頼派作家・横森理香が、自らが体験  
した「お受験との戦い」をつづる。

## 中学受験

【著】横田 増生

【刊】岩波書店

いま、首都圏では小学生の5人に1人  
が受験をするという。なぜここまで加  
熱するのか? 中高一貫校は“夢の楽  
園”なのか? 金銭的・心理的・時間的  
な負担は? 中学受験のプラスとマイ  
ナスを徹底的にあぶりだす。

## 大学一年生の文章作法

【著】山本 幸司

【刊】岩波書店

名文や美文ではなく、日常生活のツ  
ールとしての「分かる・伝わる」文章が  
書けるようになることに的を絞った  
授業実践の経験を踏まえ、作文技術の  
基本中の基本から丁寧に解説する。作  
文で悩む人に役立つ文章表現の手引。

## 新卒採用基準

【著】廣瀬 泰幸

【刊】東洋経済新報社

「人間性」はどこで判断されている  
か? 「仕事ができそうか」を見極める  
ポイントは? あらゆる企業に共通す  
る「新卒採用基準」をリスト化したう  
えで、採用担当者に高く評価されるた  
めにすべきことを解説する。

## 定年進学のおすすめ

【著】花岡 正樹

【刊】花伝社

ボランティア、ビジネス、研究、語学、  
教養、趣味...。定年後の毎日を豊かに  
するカギは大学にあり! 体験者が語  
る大学の魅力と知って得する大学の  
利用法を紹介。社会人入試実施大学一  
覧も掲載。



下井草図書館に新しく入った図書をご紹介します。新着図書は毎週火曜日と金曜日の夕方に新着コーナーへ並びます。

西郷隆盛の生涯 「西郷どん」と志士たちの群像

【刊】洋泉社

薩摩の下級藩士から徳川の世を終わらせた維新回天の巨星・西郷隆盛の波乱の生涯を追うほか、西郷をとりまく薩摩志士たちの生涯、西南戦争、西郷の遺品等を紹介。2018年NHK大河ドラマ「西郷どん」の見どころも解説する。

冬の気ままなひとり旅。寒い季節に温泉でほっこり

【刊】三栄書房

ひとり、新しい出会いを求めて冬の温泉地へと旅に出よう。冬にオススメの、ひとり旅歓迎の温泉宿 130 軒を紹介するほか、青森県の温泉銭湯、後生掛温泉で湯治体験などを収録。『男の隠れ家』5月号をベースに加筆して再編集。

スタンフォード式最高の睡眠

【著】西野 精治【刊】サンマーク出版

スタンフォード大学で30年近く睡眠を研究して得た知見を軸に、「究極の疲労回復」と「最強の覚醒」をもたらす眠り方を伝授。また、睡眠の俗説についても、最新の科学的検証を通して、正しい知識とメソッドを紹介する。

トヨタだけが知っている早く帰れる働き方

【著】桑原 晃弥【刊】文響社

「世界のトヨタ」の強みは、一人のエリートではなく、全てのふつうの人の生産性を上げた働き方にあった！整理整頓に時間を使う、「報連相」を習慣化する…。労働時間を減らし、生産性を高めるトヨタの仕事術を紹介。

夫の後始末

【著】曾野 綾子【刊】講談社

夫はある日、崩れるように倒れた。私はその時から、覚悟を決めた。夫・三浦朱門を自宅で介護した作家・曾野綾子が、夫婦の「最後の日々」を初めて明かす。『週刊現代』連載を加筆修正し単行本化。



JR30年物語 分割民営化からの軌跡 1987～2017

【編】「旅と鉄道」編集部【刊】天夢人【刊】山と溪谷社

1987年4月1日のJR発足から30年。変化する鉄道路線網と列車のあり方、進化するサービス、次世代車両の誕生、そして国鉄への郷愁…。JRグループの30年を記録する。

未来の年表 人口減少日本でこれから起きること

【著】河合 雅司【刊】講談社

大学倒産、介護離職増大、輸血用血液不足、空き家激増、火葬場不足。少子高齢という「静かなる有事」に立ち向かうために、日本の未来図を時系列に沿って、かつ体系的に解き明かし、適切な対策を提示する。

温泉天国

【著】嵐山 光三郎ほか【刊】河出書房新社

「は～、極楽、極楽」みんな温泉につかって、名作が生まれた。池内紀「湯のつかり方」、嵐山光三郎「カムイワッカ湯の滝」から、池波正太郎「温泉で泳いだ話」、田山花袋「女の温泉」まで、32篇の温泉エッセイを収録。

もっとおいしい、だし生活。

【著】梅津 有希子【刊】祥伝社

だしむすび、だし巻き卵風フレンチトースト、あごだし湯豆腐…。簡単すぎる！美味すぎる！だしのおいしさがよくわかる「ざっくりレシピ」と、だしとうまみの活用術などを紹介。「だし生活、はじめました。」の続編。

「本を売る」という仕事 書店を歩く

【著】長岡 義幸【刊】潮出版社

次々閉店していく街の本屋の中で、新たな挑戦を模索する現場の“知恵”と“情熱”。全国100書店を徹底取材。“本の目利き”たちが苦悩と逡巡、本への愛を語る。『潮』連載をもとに単行本化。

## 重点展示



下井草図書館では「生活における健康」をテーマに、隔月ごとに内容を変えて展示をしています。その中から数冊をご紹介します。

### 今回のテーマ

## 肩・腰・ひざ

### 冷えと肩こり 身体感覚の考古学

【著】白杉 悦雄【刊】講談社

なぜ日本人だけが冷えや肩こりに悩むのか。冷え性は近代になって、いかに病として発見されたのか。日本人にとって身体的な苦痛はどこからくるのか。時代と文化で異なる身体感覚の謎に迫る。

### ひざの痛みがとれる本

【著】黒澤 尚【刊】講談社

元気に動ける生活は自分でつくる！変形性ひざ関節症の基礎知識を解説するとともに、痛みをとるだけでなくひざを強くし、再発を予防する黒澤式ひざ体操や前後のストレッチングを、イラストとともに紹介する。

### よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ

【著】伊藤 和憲【刊】秀和システム

痛みはどのように伝わるのか？内臓・関節・歯の痛みのしくみ、痛みを抑える物質、病院でもらう痛み止め、痛みの診断などを解説。ストレス鎮痛、トリガーポイントといった注目トピックも満載。

### 骨とはなにか、関節とはなにか

【著】伊藤 宣【刊】ミネルヴァ書房

骨・関節の病気になったとき、あなたはどうか対処しますか。整形外科医が、骨の基礎的な話、発生・進化・基本構造、ヒトにおける骨の役割と意義について解説し、代表的な外傷と病気を紹介する。

※展示コーナーの設置場所やご不明な点はスタッフまでお気軽におたずね下さい。

## 今、注目の本



予約の多い人気本や、メディアで紹介された話題の本、大きな賞を獲った作品などを紹介します。



芥川賞受賞！

### おらおらでひとりいぐも

【著】若竹 千佐子【刊】河出書房新社

「この先一人でどやって暮らす。こまったあどうすんべえ」捨てた故郷、疎遠な息子と娘、亡き夫への愛。震えるような悲しみの果てに、74歳の桃子さんが辿り着いた、圧倒的自由と賑やかな孤独とは。『文藝』掲載を単行本化。



芥川賞受賞！

### 百年泥

【著】石井 遊佳【刊】新潮社

チェンナイ生活三か月半にして、百年に一度の洪水に遭遇した私。綴られなかった手紙、眺められなかった風景、話されなかったことば...。洪水の泥から百年の記憶が蘇る。魔術的でありリアルな新文学。『新潮』掲載を単行本化。



直木賞受賞！

### 銀河鉄道の父

【著】門井 慶喜【刊】講談社

岩手県をイーハトヴにし、銀河に鉄道を走らせた宮沢賢治。生涯夢を追い続けた賢治と、父でありすぎた父・政次郎との対立と慈愛の月日を、父の視点から描く。『小説現代』連載に、加筆、修正し単行本化。



人気予約本

### ふたご

【著】藤崎 彩織【刊】文藝春秋

彼は、私のことを「ふたごのようだ...」と言った。私は全然そんな風には思わない。彼は、私の人生の破壊者であり、創造者だった。とあるバンドの、結成前夜の物語。SEKAI NO OWARIのSaori、初小説。

# 平成30年3月

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

開館時間 月～土：午前9時～午後8時 ★印のついている日  
 日・祝：午前9時～午後5時 は午後5時閉館です  
 休館日：毎月第1・第3木曜日

子ども向け行事の詳細については、児童用おたより『しもいちくん』をご覧ください。



発行： 杉並区立下井草図書館  
 杉並区下井草 3-26-5  
 Tel .03-3396-7999