

一般向け 今川図書館だより

いまがわーんど

2018年 11月号

今月のテーマ
「眠る・夢みる」



今月の特集「眠る・夢みる」

秋の夜は静かで、よく眠れそうです。不思議な夢やちょっとこわい夢、おいしい夢もたっぷり見られるかも。本を読む時間はさて、現実でしょうか、それとも……。

『東京・鎌倉 有名人お墓お散歩ブック』

誰もが知っている104人の墓碑完全ガイド』

カジボン・マルコ・残月 編著 2005年 大和書房 218カ

お墓はそこに眠る人がこの世に存在した証しであり、「歴史上」でしか知らない偉人を「肌で感じるができる」魅力があります。

本書は、東京と鎌倉を7つのエリアに分け、そこに眠る偉人のお墓の場所はもちろん、面白エピソードや歩いて回れるコースなどを紹介する墓碑ガイド。熱狂的なファンでなくとも、肩肘張らずに巡礼でき、歴史を感じることができるでしょう。ただし故人を偲ぶのと同様に、マナーを守ってお参りしましょう。

『昼間のパフォーマンスを最大にする正しい眠り方』

友野なお 著 2017年 WAVE出版 498.3ト

みなさんは一日何時間寝ていますか？ 理想的な睡眠時間は人それぞれです。朝起きても眠い人、ベッドに入ると5分で寝られる人、休日になるといつもより2時間以上多く寝る人。実はこれらは質の良い睡眠がとれていない人の特徴です。寝不足は実生活の活動に大きく影響します。

日々、やる気が出ないのは寝不足が原因かもしれませんよ。

『世界一美しい夢のお城図鑑』

世界のお城研究会 編 2014年 宝島社 520セ

「眠れる森の美女」や「天空の城ラピュタ」に登場するお城には実在のモデルがあるのですね。この本は、童話や名作、アニメの舞台となった名城、要塞など100の城を紹介する図鑑です。

自然が背景の幻想的で美しい城の写真は、悠久の歴史とロマンの旅へと誘ってくれます。夢のひとつときを。

『それでも僕は夢を見る』

水野敬也 著 2014年 文響社 726テ

夢はいつもそばにいてくれた。好きな人にふられた時も、やりたい仕事ができなかった時も、それでも夢はぼくをばげましてくれた。

だけど、ぼくはだんだん夢と一緒にいるのが苦しくなって……。

どんな時も支えてくれたぼくの夢、そんな夢との付き合い方を描いたお話。絵本のような前半部分のイラストは、お笑い芸人の鉄拳が担当。

『こどものころにみた夢』

角田光代 ほか 著 2008年 講談社 914.7カク

寝ている間にだれもが見る夢。目覚めてすぐに忘れてしまうものもあれば、数年、何十年と記憶の中に残り、実体験かと錯覚し、また混じりあって思い出となるほどの夢もある……。

本書は小説家たちが子供のころに見た夢や、夢にまつわる話を綴った一冊です。美しいイラストが添えられた、短編小説のような12編の夢物語。さすが作家たちが見る夢は細部の描写までも見事です。

秋の夜長に、かれらの夢を覗いてみませんか？



中高生のみなさんにおすすめの本を紹介します。
こちらは職場体験に来てくれた中学校の
生徒さんが選んでくれた本です。

『いじめのある世界に生きる君たちへ』

いじめられっ子だった精神科医の贈る言葉』
中井久夫 著 2016年 中央公論新社 **371ナ(YA)**

いじめのあるこの世界で生きること、いじめとはどういうものなのか、
かつていじめにあっていた精神科医の方が、例をあげながらわかりやすく、
そして詳しく書いています。

いじめが進んでいく段階や、その心理などについて、8つの章に分けて
説明しています。ほとんどのことが著者中井さんの実体験だそうで、
とてもリアリティがあります。

この本を読むと、いじめについての考え方が変わります。いじめている
人、いじめられている人、そしていじめを見て見ぬふりをしている人
に、とくに読んでほしい一冊です。



新着本コーナー

最近、今川図書館に入った本から、おすすめの本を紹介します。
(新着コーナーにあるものもあります。)

『忙しすぎる人のための宇宙講座』

ニール・ドグラス・タイソン 著 2018年 早川書房 **440タ**

宇宙のかたちやなりたち、ビッグバン、重力波、ダークエネルギー、
系外惑星探し……。いつも話題に事欠かない「宇宙」について、難しそ
うだけれどもっと身近に楽しみたいという方へ、注目ポイントをわかり
やすくまとめた入門書。テレビ番組の司会も務めるタイソン先生が自作
のエッセイを選びすぐり、深遠なる宇宙へといざないます。

みどりのコーナー

地域の緑化推進を、本のチカラで強力にサポートします！
今川図書館がおすすめする緑化関連資料をご紹介します。

『はじめてのテラリウム』

多肉植物、エアプランツ、苔、蘭でつくる』
勝地末子 著 2016年 エクスナレッジ **627カ**

「透明なガラスに囲まれた植物たちの小さな世界」テラリウムは、19
世紀ロンドンに生まれ、植物の栽培や動物の飼育にも使われてきました。

本書では多肉植物やエアプランツ、苔、蘭を使ったテラリウムのつく
り方を紹介。ちょっとしたコツを知れば、身近な容器を使っていろい
ろなアレンジが楽しめます。巻末にテラリウムに適した植物図鑑も掲載。
生命力のある植物たちが癒しを与えてくれそうです。

グループ読書「東君平さんを読む」

日時：11月26日（月）午前10時～12時

場所：2階 多目的室

対象：どなたでも *直接会場にお越しください。

今回は「どれみふぁけろけろ」や「のぼるはがんばる」などの著者、東君平さんについて語り合います。
当日でもお気軽にご参加ください。
と一緒に東君平さんの世界を楽しみましょう。

＜みどりのワークショップ&特別展示＞



秋も深まり、森の恵みを感じる季節となりました。
木の実と木の葉で作る森のリースで自然を楽しみませんか？

日時：11月7日（水）午後3時～4時30分

場所：2階 多目的室

対象：小学生高学年以上 10名（先着順）

*電話またはカウンターにてお申込みください
（定員になり次第締め切り）

また、ワークショップにあわせ、フラワーアレンジメントや木の实を使った工作の本をご紹介します。

平成30年度 特別整理による臨時休館のお知らせ

＜休館期間＞

平成30年11月19日（月）～11月22日（木）

今川図書館では、特別整理（蔵書点検）を行うため、上記の期間、臨時に休館させていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、休館日にご注意のうえ、ご利用いただきますようお願いいたします。

☆今川図書館が臨時休館中、併設のゆうゆう今川館も一緒に休館となります。ご注意ください。

◆リサイクル雑誌について◆

保存期間の過ぎた雑誌をリサイクル本として毎月提供しています。

日時 11月16日（金）

場所 1階中央柱前

※お一人様5冊まで※

※転売はできません※

駆け込みは怪我の恐れがあります。利用者間のトラブルを避ける為にも、ご理解ご協力をお願いいたします。



11月今川図書館カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おはなし会		
4	5	6	7	8	9	10
	休館日		みどりの ワーク ショップ	おはなし会		
11	12	13	14	15	16	17
	おはなし会	あかちゃん おはなし会		休館日		
18	19	20	21	22	23	24
	休館日（読書点検）					
25	26	27	28	29	30	
	グループ 読書 おはなし会				あかちゃん おはなし会	
開館時間 月～土 9時～21時 [格子]の日（日曜・祝日）は9時～17時 休館日 第1月曜日・第3木曜日						

おはなし会については、児童向け図書館だよりをご覧ください。

杉並区立今川図書館

杉並区今川4-12-10 TEL 03-3394-0431