

下井草図書館だより

毎月第一金曜日発行

# BOOK CAFE

ブックカフェ



平成31年3月号



下井草図書館の草花（駐輪場）  
ノースポール

展示特集	2
「ウメ」の本、集めました！	
「自宅で体を動かしてみませんか」	
この本に注目！	4
下井草図書館ニュース	5
請求記号のひみつ	
新着図書ご案内	6



一般展示

## 「ウメ」の本、集めました！

春の訪れ、梅。2月下旬から3月上旬はまさに見ごろです。ということで、タイトル、著者名、本の内容に「ウメ」が関連する本を集めました。ぜひ手に取ってご覧ください。



### からだにやさしい「干す」「漬ける」だけの自家製レシピ

著者 福田潤子  
出版者 講談社  
出版年 2009年9月  
ISBN 978-4-06-278418-4

干し野菜・果物や、塩漬けレモン、浸し豆など、「干す」「漬ける」ことのできる食材と、それを利用して作ったアレンジおかずが大集合。味噌や梅干し、調味料の作り方も掲載します。

[596]料理



### 四季の公案

著者 玄侑宗久  
出版者 佼成出版社  
出版年 2011年1月  
ISBN 978-4-333-02478-0

梅の花、真夏の雲、秋の紅葉、除夜の鐘の音…。四季の移ろいや周囲の変化に身を沿わせ、公案として一体化しながら、ゆらぐ自分を風流として楽しむ。『ダーナ』連載「季節だより」を加筆・修正し書籍化。

[188]仏教



### 東京の里山100選

編著 石原裕一郎  
出版者 本の泉社  
出版年 2013年5月  
ISBN 978-4-7807-0965-0

東京は里山の宝庫。青梅線・五日市線・中央線沿線から行ける標高1000m前後の里に近い山々を厳選し、「里に近い山の魅力」を楽しめるコースを紹介する。遭難事故後対応マニュアルも掲載。

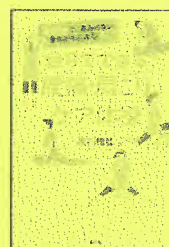
[219]旅行・ガイド・関東



生活における健康展示

## 自宅で体を動かしてみませんか

もうすぐ春。だんだんと暖かくなってきました。自宅で出来る運動で体を動かしてみませんか？



### 自分でできる腰痛・肩こりケア体操

著者 及川雅登  
出版者 講談社  
出版年 2010年11月  
ISBN 978-4-06-216674-4

腰痛、肩こりに代表される慢性痛の原因は、全身にある200あまりの関節を被う膜の不具合。身体の歪みを整え、関節の“あそび”を取り戻す「腰痛・肩こりケア体操」を紹介します。

[492]運動・体操



### 「ゆる体操」で一生介護いらずになろう！

著者 高岡英夫  
出版者 講談社  
出版年 2008年6月  
ISBN 978-4-06-282425-5

高齢者でも、いつでもどこでも取り組める、ラクで安全な「ゆる体操」を紹介。ダラツとしたラクな動作を続けていだけで、老化によって衰えた心身のさまざまな機能が自然に回復に向かいます。

[498]医学・健康法

### 展示コーナーもご覧ください

図書館1階には「一般」と重点課題「生活における健康」の2つの常設展示を行っています。ここに紹介している本は展示図書の一部です。ぜひ館内の展示コーナーもご覧ください。

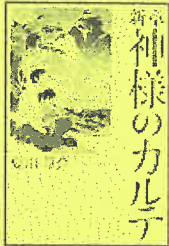
※「一般」展示は毎月テーマをかえています。

※「生活における健康」展示は隔月でテーマをかえています。





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ご紹介します。



### 新章神様のカルテ

著者 夏川草介  
 出版者 小学館  
 出版年 2019年2月  
 ISBN 978-4-09-386531-9

内科医の栗原一止は信濃大学医学部に入局。消化器内科医として勤務し、大学院の研究を進める日々だったが、膵癌患者の治療方法をめぐり、准教授と激しく衝突して…。『STORY BOX』掲載に書き下ろしを加え単行本化。

[ナ 341]  
日本の小説

2010年の本屋大賞で2位受賞した「神様のカルテ」シリーズの第5作目。長野県松本市にある本庄病院に勤務する内科医栗原一止を主人公としたヒューマン医療作品です。どのシリーズも真正面から医療と向き合った話で、今回は地域支援病院から大学病院へと舞台が大きく変わります。今回も涙なしには読めない心温まる1冊です。



### そして、バトンは渡された

著者 瀬尾まいこ  
 出版者 文藝春秋  
 出版年 2018年2月  
 ISBN 978-4-16-390795-6

血の繋がらない親の間をリレーされ4回も名字が変わった森宮優子、17歳。父親が3人、母親が2人。だけどいつでも両親を愛し、愛されていた。身近な人が愛おしくなる、優しい物語。

[セ 044]  
日本の小説

3人の父親と2人の母親がいるという複雑な家庭環境にありながらも、それぞれの親たちから優しさを受けながら、幸せに過ごす姿を描いた主人公の物語です。実子を虐待し、殺害する事件が増えている昨今、このような小説があってもいいと思える作品です。著者の他の作品には、「卵の緒」「幸福な食卓」などがあります。

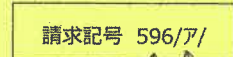


イベントの開催報告から図書館司書の「つぶやき」まで、下井草図書館にまつわる様々な情報をお届けします。

### ◆ 請求記号のひみつ

OPAC（検索端末）の検索結果や出力したレシートで「請求記号」という言葉を見たことはありませんか。請求記号とは、本が置いてある場所を示す記号です。いわば本の住所です。本の背に貼られているラベルもこの請求記号をあらわしています。請求記号を見ればその本がどこの棚にあるかわかる、とても便利な仕組みです。数字は「分類記号」と呼び、カタカナは「図書記号」と呼びます。2つ合わせて「請求記号」です。

↓ OPAC・レシートの請求記号



分類記号 図書記号

↓ 背ラベルの請求記号



分類記号  
図書記号

○分類記号とは、本のジャンル・内容を3桁～5桁の数字であらわした記号です。1文字目の数字は次のような意味を持っています。

000	100	200	300	400
総記	哲学・心理学・宗教	歴史・地理	社会科学	自然科学
500	600	700	800	900
技術・家政学	商業	芸術・スポーツ	言語	文学

○図書記号とは、著者名または出版者名の頭文字をカタカナであらわした記号です。分類記号が同じ本をさらに分けて、探しやすくするためにつけています。

※杉並区立図書館は「分類記号」「図書記号」の他にも、文庫本や旅行ガイドなどはその形態や内容によって、別の請求記号を使ってわかりやすくする工夫をしています。

### ◆ 請求記号の豆知識

昔の図書館は閉架式（本はすべて書庫の中）が普通でした。その時代では読みたい本を図書館職員に出納してもらうために、書名と請求記号を伝える必要がありました。“請求”記号という名前はこの名残といわれています。

ちなみに、国立国会図書館は今でも閉架式です。



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に並びます。

1月16日～2月15日の新着点数

一般図書 340冊

児童図書 165冊 ……計505冊



[498]予防医学

### スタンフォード大学教授が教える熟睡の習慣

著者 西野精治  
出版者 PHP 研究所  
出版年 2019年1月  
ISBN 978-4-569-84206-6

睡眠研究の最前線から、「寝具は通気性で選ぶ」といったすぐに役立つポイントまで、眠りにまつわるあれこれを網羅して紹介。女性・子ども・高齢者の睡眠問題や、知らないといけない「睡眠障害」「睡眠薬」についても解説する。



[772]演劇史

### 樹木希林 120 の遺言

著者 樹木希林  
出版者 宝島社  
出版年 2019年2月  
ISBN 978-4-8002-9192-9

とにかく、世の中を面白がること。老いだって病気だって、自分の栄養になる。生・老・病・死など普遍的なテーマを中心に、樹木希林が残した120の言葉を厳選して収録する。巻頭には写真も掲載。



[914]評論・エッセイ・随筆

### 酒呑みに与ふる書

編者 キノブックス編集部  
出版者 キノブックス  
出版年 2019年1月  
ISBN 978-4-909689-27-6

酒を飲んでいるとどこか流れの傍で日向ぼっこをしている感じがして…。村上春樹、小池真理子、谷崎潤一郎、松尾芭蕉、ヴァレリーらが綴った、酒にまつわる陶酔と覚醒の全45編を収録する。

### 『1冊読み切る読書術』

著者 齋藤孝 / 出版者 ダイヤモンド社  
ISBN 978-4-478-10597-9 / [019]読書・読書法

### 『JAPAN 外国人がどっと押し寄せる意外な日本の新名所 200の地図帳』

著者 Amazing Japan Researchers / 出版者 宝島社  
ISBN 978-4-8002-9114-1 / [219]日本の紀行・案内記

### 『お金のしくみ見るだけノート』

監修 伊藤亮太 / 出版者 宝島社  
ISBN 978-4-8002-8920-9 / [338]金融

### 『ストレス軽減に効く落語』

編者 小島豊美 / 監修 結城俊也 / 出版者 日外アソシエーツ  
ISBN 978-4-8169-2761-4 / [498]予防医学



杉並区では、図書館ごとに主題分野を分担して蔵書を収集しています。  
下井草図書館は「6門 産業」分野の担当です。  
《6門 …… 産業・農林水産・ガーデニング・ペット・マーケティング・交通など》

### 『写録ニホンミツバチ』

作者 藤井英美 / 出版者 新樹社  
ISBN 978-4-7875-8682-7 / [647]みつばち・昆虫

### 『新幹線で知る日本 なるほど地理・歴史・社会』

著者 池亨 / 出版者 天夢人  
ISBN 978-4-635-82096-7 / [686]鉄道

### 『切手もの知りBook 収集を楽しむ40話』

著者 田辺龍太 / 出版者 郵趣サービス社  
ISBN 978-4-88963-827-1 / [690]通信事業

# 平成31年3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ルビナスおはなし会
3★ 文学講演会	4	5	6 あかちゃんタイム おはなし会	7 休館日	8	9
10★	11	12	13 あかちゃんタイム おはなし会	14	15	16 ルビナスおはなし会
17★	18	19	20 あかちゃんタイム おはなし会	21★ 春分の日	22 休館日	23 工作会
24★	25	26	27 あかちゃんタイム おはなし会	28	29	30 映画会
31★		開館時間 …… 月～土 午前9時～午後8時 (無印) 日・祝 午前9時～午後5時 ★印 休館日 …… 第1木曜日および第3木曜日				

## 【イベントのお知らせ】



文学講演会

「アメリカ文学を読む～翻訳する面白さ～」

講師：翻訳家・柴田元幸氏

日時：3月3日(日) 午後2時から

※定員に達しましたので、  
受付を終了しました。



映画会

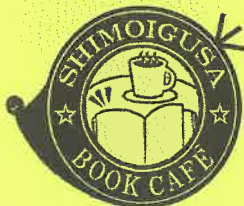
「おくりびと」2008年日本製作・131分

日時：3月30日(土) 午後2時から

定員：40名 (申込順)

申込：3月15日(金)から受付開始

詳細については館内ポスター・チラシ、またはスタッフにお問い合わせください。



ブック カフェ  
**下井草図書館だより BOOK CAFE**  
 平成31年3月号 (通巻120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

2019.3