

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



令和元年9月号



下井草図書館の草花（西側花壇）
ルドベキア タカオ

展示特集	2
「苦悩をのりこえる」	
「涼しくすこす」	
この本に注目！	4
下井草図書館ニュース	5
「なつのスペシャルおはなし会」を開催しました	
新着図書ご案内	6



一般展示

苦悩をのりこえる

人生にはさまざまな苦悩があります。人はどんなことに悩み苦しむのか？どうしたら苦悩をのりこえることができるのか？様々な角度から苦悩を克服するための方法を探ります。



「つらい気持ち」をためこまない! 50の方法

著者 土沼雅子
 出版者 すばる舎
 出版年 2010年5月
 ISBN 978-4-88399-906-4

ささいな出来事で人を許せなかったり、自分に自信をなくしたり…私、最近ギスギスしてる? 経験豊かなカウンセラーが、つらさを解消するコツ、自己表現のコツなどを、事例とともに紹介します。

[146]精神分析

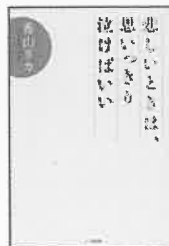


母が重い!

著者 下園壮太
 出版者 家の光協会
 出版年 2015年8月
 ISBN 978-4-259-54756-1

母娘の葛藤はなぜ起こる? どのようなやり方で親子関係に向き合っていけばよい? カウンセリングの現場で行っているメソッドを、心の状態や疲労度など、現在置かれているストレスレベルに応じて紹介する。

[367]家族



悲しいときは、思いっきり泣けばいい

編者 香山リカ
 出版者 七つ森書館
 出版年 2014年3月
 ISBN 978-4-8228-1499-1

東日本大震災から3年。現在でも、自治体職員の心のケアに関するサービスを続けている精神科医・香山リカが、しんどさを抱えるすべての人へ贈る、生きる処方箋。

[493]神経・心



生活における健康展示

涼しくすごす

まだ暑い日が続いています。猛暑、酷暑、熱帯夜と目にするだけで汗がにじむ季節。少しでも涼しく快適に、そして健やかに過ごす暮らしの工夫をお手伝いする本を集めてみました。



野菜・果物まるごと!健康スムージー101

著者 萬年暁子
 出版者 池田書店
 出版年 2014年5月
 ISBN 978-4-262-16535-6

フレッシュジュースの専門店「リトルジュースバー」を展開する野菜ソムリエが、「楽しく、手軽に、健康に」をコンセプトに、家庭でも簡単にスムージーが作れるよう、お店のレシピをシンプルにアレンジして紹介する。

[596]飲み物



ロミロミでもみもみ

著者 オノゼキチハナ
 出版者 飛鳥新社
 出版年 2013年5月
 ISBN 978-4-86410-247-6

ハワイの伝統的な自然療法「ロミロミ」のマッサージ技術を紹介。基本の6つの動き、ひとり・ふたりでできるマッサージ、風邪・頭痛・肩こりといった症状別のマッサージのやり方を、写真を用いて解説する。

[493]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」展示は数か月ごとに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、大きな賞を獲得した作品などを紹介します。



いけない

著者 道尾秀介
出版者 文藝春秋
出版年 2019年7月
ISBN 978-4-16-391051-2

友達のいない少年が目撃した殺人現場は本物か？ 偽物か？ 各章の最終ページを捲ると現れる地図や写真の意味が解った瞬間、物語の別の顔が見えてくる…。驚愕ミステリー。『オール讀物』他掲載に書き下ろしを加え単行本化。

[ミ214]
日本の小説

4つの連作短編集で、各章の最後を読み終えると、それまでの物語がすべて絡み合い、新たな真相が浮かび上がってきます。新しい「体験型ミステリー」で、思わず何度も読み返してしまうメディアでも紹介された話題の1冊です。著者の作品には、『背の眼』、『光媒の花』、『月と蟹』（2010年度直木賞受賞）等があります。



さよならの儀式

著者 宮部みゆき
出版者 河出書房新社
出版年 2019年7月
ISBN 978-4-309-02807-1

小さな漁村に、海の向こうから「屍者」のトムさんがやってきて…。「海神の裔」をはじめ、親子の救済、老人の覚醒、別の人生の模索などを描いた作品全8編を収録。『小説すばる』『NOVA』ほか掲載を書籍化。

[ミ090]
日本の小説

家族用ロボットが普及した未来の日本が舞台の話です。主人公の「俺」はロボットの廃棄手続きを担当する窓口担当として勤務しています。ある日、窓口にひとりの娘がやってきます。長年、一緒に暮らしてきたロボットとの別れの日を描いた少し不思議な物語です。本作は、宮部みゆきさん初めての本格SF小説です。



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。

◆ なつのスペシャルおはなし会を開催しました

開催日時：2019年8月31日（土）午後2時30分～3時30分
参加者数：子ども22名、おとな17名

8月はスペシャルおはなし会を開催しました。ボランティアグループ「ルピナス絵本の会」と図書館スタッフが協力して行うスペシャルおはなし会です。普段のおはなし会では見かけない大きいサイズの絵本や、人形劇、素話を楽しみました。また、みんなで手遊びをして、とても盛り上がりました。



下井草図書館はたくさんのおはなし会を行っています。大人の方の見学も大歓迎ですので、ぜひのぞいてみてください。

◆ 高校生が下井草図書館で「体験学習」を行いました

8月27日、28日の2日間、東京都立西高等学校の生徒さんが「体験学習」として、下井草図書館でのお仕事を体験しました。予約本を棚から探したり、おはなし会の読み手やレファレンス体験等を行い、一所懸命に取り組んでいました。

◆ 毎週日曜日「調べ学習室」を開放します

こどもたちの調べ学習や自習用に、多目的ホールを夏休み期間中に開放していた「調べ学習室」を9月から毎週日曜日に試行的に開放します。



開放日 毎週日曜日

時間 午前9時から午後5時まで

対象 小学生（つきそいの保護者）、中学生、高校生

※図書館行事のため時間の短縮や使えない日もあります

新着図書ご案内



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。

7月16日～8月15日の新着点数

一般図書 220冊

児童図書 123冊 ……計343冊



[019]読書・読書法

まなの本棚

著者 芦田愛菜
出版者 小学館
出版年 2019年7月
ISBN 978-4-09-388700-7

小学生で夢中になった児童書、次々と読破したシリーズもの…。年間100冊以上も読み、本について語りだしたら止まらない芦田愛菜が“秘密の約100冊”を紹介する。山中伸弥、辻村深月との対談も収録。



[219]日本

英語で紹介する日本

著者 松本美江
出版者 ナツメ社
出版年 2019年8月
ISBN 978-4-8163-6680-2

温泉の入り方、参拝の手順、寿司の作り方…。訪日外国人に人気の高い、さまざまな日本での体験を英語で紹介。日本の魅力を写真やイラストを交えながら、外国人にわかりやすく伝える。



[486]昆虫類

超危険!スズメバチ LIFE

著者 丸沢丸
出版者 講談社
出版年 2019年7月
ISBN 978-4-06-516458-7

スズメバチをこよなく愛し、スズメバチを素手でつかみ、自宅で飼育し、卒論もスズメバチのスズメバチオタクが、スズメバチに関する疑問に答え、スズメバチの生態を解説。巣の駆除やスズメバチ料理などにもチャレンジする。

『仕事ごっこ その“あたりまえ”、いまどき必要ですか?』

著者 沢渡あまね / 出版者 技術評論社
ISBN 978-4-297-10621-8 / [336]経営管理

『よかれと思ってやったのに 男たちの「失敗学」入門』

著者 清田隆之 / 出版者 晶文社
ISBN 978-4-7949-7095-4 / [367]男性・女性問題

『親の認知症に気づいたら読む本 離れて暮らしていても大丈夫』

監修 杉山孝博 / 出版者 主婦の友社
ISBN 978-4-07-439084-7 / [493]内科学

『ご飯の島の美味しい話』

著者 飯島奈美 / 出版者 幻冬舎
ISBN 978-4-344-03485-3 / [596]食品・料理



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》

『おいしく長く楽しめる!収穫野菜の保存テク&レシピ』

監修 五十嵐透 / 料理 いがらしかな / 出版者 ナツメ社
ISBN 978-4-8163-6700-7 / [626]家庭菜園

『47 都道府県・商店街百科』

編著者 正木久仁 [ほか] / 出版者 丸善出版
ISBN 978-4-621-30409-9 / [672]商業史・事情

『なぜテーマパークでは朝から風船を売っているのか?』

著者 清水群 / 出版者 ザ・ブック
ISBN 978-4-309-92178-5 / [689]観光事業

令和元年9月

日	月	火	水	木	金	土
1★	2	3	4 あかちゃんタイム おはなし会	5 休館日	6	7 ルビナスおはなし会
8★	9	10	11 あかちゃんタイム おはなし会	12	13	14 
15★	16★ 敬老の日	17	18 あかちゃんタイム おはなし会	19 休館日	20	21 ルビナスおはなし会
22★	23★ 秋分の日	24	25 あかちゃんタイム おはなし会	26	27	28 工作会
29★	30					

閉館時間 …… 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

【9月のイベント】



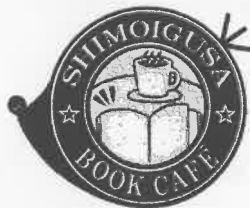
バリアフリー映画会「博士の愛した数式」

日時 9月14日(土) 午後2時～4時

定員 40名 (要申込、ハンディキャップのある方の優先枠あります)

詳しくは図書館スタッフにお問い合わせください。

※バリアフリー映画とは、視覚や聴覚に不自由のある方や、視力や聴力が弱くなった方も一緒に楽しめる「字幕や音声ガイドがついた映画」です。



ブック カフェ
下井草図書館だより **BOOK CAFE**
令和元年9月号 (通巻 126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

2019.9

※掲載している本の内容は「TRC MARC」より