

たかいど ものがたり

11月

2020年268号



■今月の展示コーナー

理想の身体のための運動と食事（エントランス展示） P.2

YA だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.3

■ミニギャラリー（2階ホールわき）・・・・・・・・ P.4

■新聞書評に載った本、新刊案内・・・・・・・・ P.5

■図書館からのお知らせ・・・・・・・・ P.6 P.7

■高井戸図書館カレンダー・・・・・・・・ P.8

理想の身体のための運動と食事



新型コロナウイルスによる自粛期間に太ってしまった…という方は多いのではないのでしょうか。そこで今月は主に肉體改造を目的とした運動や食事に関する本を集めました。これを機に理想の身体を目指してみませんか。



中村勝美著
『男の人生、腹さえ瘦せれば9割うまいく』

『男の人生、腹さえ瘦せれば9割うまいく』

中村 勝美／著 宝島社

タイトルを見てドキッとした男性は多いのではないのでしょうか。著者が語るように、お腹が瘦せれば周りからの印象も良くなり、自分に自信が持てるかもしれません。掲載されている運動は簡単なものが多いので、本書から運動を始めてお腹を引き締めてみませんか。



『無敵の筋トレ食』-栄養で筋肉を仕上げる！-

岡田 隆／著 ポプラ社

ボディメイクにおいて大切なのは食事だと語る著者。本書は筋肉をつけるための食事法や、注意しなければならない事など、ボディメイクにおける食事の重要性が分かる一冊となっています。本格的に筋肥大したいという方にお勧めしたい一冊です。



『図書館さんぽ』-本のある空間で世界を広げる-

図書館さんぽ研究会／編 駒草出版

テーマと関係ないのでは？と思われる方もいらっしゃると思いますが、散歩もウォーキングと捉えれば立派な運動です。本書は全国のような図書館と、その周辺スポットが紹介されています。運動もかねて、少し遠くの図書館へ出かけてみませんか。



YA だより

10代に向けて、YA コーナーから新着本や、スタッフのオススメの本を紹介します。是非借りてみてください。

オススメ



『青ノ果テ』-花巻農芸高校地学部の夏-

伊与原 新／著 新潮社

東京からの転校生の深澤北斗が現れて以来、壮多の周りの何もかもがおかしくなっていく。「カムパネルラが死なない世界って、どこにあるのかなー」そんな言葉を残して、幼馴染の七香が姿を消した。夏休み、壮多は先輩と北斗の三人で、宮沢賢治ゆかりの地を巡る自転車旅に出る。賢治の作品をモチーフにした青春ミステリー。



NEW



『この世界を知るための大事な質問』-写真とデータが語るものがたり-

野澤 亘伸／著 宝島社

世界の紛争地や貧困地域の現状を、写真とデータとQ&A方式でわかりやすく解説。人身売買、HIV感染、教育、児童労働。現地で取材した少年少女たちのエピソードが生々しく胸に迫ります。世界で起きている問題を知り、話し合うことの重要性を考えてみてください。



2階多目的ホール
わき



ミニギャラリー



タカどんめりえ展

出展 高井戸図書館

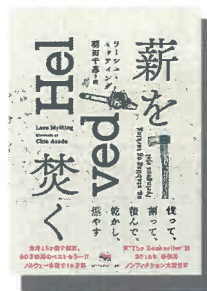


展示期間 11月3日(火)~12月6日(日)

高井戸図書館ミニギャラリーは地域住民の趣味、特技、生涯学習で学んだ事柄の発表の場です。人の輪を広げ、図書館が交流スペースになることを目的としています。**随時募集**をしているので、お気軽にスタッフまでお声がけください。

新聞書評に載った本

貸出中の場合は、予約をすることができます。
カウンターへお気軽にお申し付けください。



『薪を焚く』 ラーシュ・ミッティング／著
朝田 千恵／訳 晶文社

コロナ禍でも楽しめるレジャーの一つ「キャンプ」。おしゃれなキャンプのHow to本かと思いきや、本書は「薪」の学術書であり、この上なく「薪」を愛する方々が書かれています。「薪割」「斧のタイプ」「アートな薪の積み方の流派」「燃料価値」「大気汚染を出さない炎の作り方」など、科学的に分析し、どれも奥が深い内容となっています。挿画からも「薪」への愛が伝わってくる、まさに「薪」を焚いてみたいくなる一冊です。

新刊案内



ほぼ毎週、火曜日と金曜日に新刊が入ってきます。
こちらも貸出中の場合は、ご予約ください。

NEW



『俺はやる』 輪入道／著 彩図社

様々なMCバトル(ラップバトル)の大会で優勝し、若者を中心に注目を集めているラッパーの「輪入道」。読書好きの少年だった彼が、いかにして「輪入道」へと変化していったのか。TV番組のレギュラー出演や、突発性難聴など、彼の人生に起こった様々な出来事について本人が解説しています。

高井戸図書館カレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
1 大人の おはなし会	2 休館日	3	4 	5	6 高井戸寄席	7 
8	9	10	11 	12	13	14
15	16 休館日	17 休館日	18 休館日	19 休館日	20 休館日	21 
22	23	24	25 	26	27	28
29	30					

■ 開館時間

月曜～土曜 午前9時～午後8時
日曜・祝日 午前9時～午後5時

■ 休館日

第1月曜と第3木曜
※祝日と重なった時は翌日が休館



あかちゃんおはなし会
午前11時～午前11時30分



おはなし会
午後3時30分～午後4時

■ 2階ホールの使用状況

閉室

【臨時閲覧席】(どなたでもご利用できます)

午前9時～午後5時

午前9時～午後8時

午前9時～正午12時

午後1時～午後8時

【YA広場】(中高生専用の部屋です)

当面の間お休み