

2022年 4月号

下井草図書館だより

# BOOK CAFE

ブック カフェ



～下井草図書館の花～  
アセビ(駐輪場北花壇など)



## ★展示特集…様々なテーマの展示を1階展示コーナーにて展開中

### 一般展示 **新生活・始まる・始める**



#### インテリア以前の収納・掃除の常識 基本の知識214

本多弘美 著 / 講談社 / 2008年6月

散らかり放題汚れ放題では、せっかくのインテリアも台なし。ものが散乱しない・増えないルールや、もの別整理収納法、デッドスペース活用の裏ワザなど、早くてラクチンな片づけ&掃除術を紹介しします。



#### 夜遅ごはん翌朝ごはん 同じ材料で夜朝異なる2品が完成!

柳澤英子 著 / 主婦と生活社 / 2015年6月

時短&ヘルシーな「夜ごはん」のレシピと、それとほぼ同じ材料を使用しながら、味つけやでき上がりが異なる「朝ごはん」のレシピを紹介します。『メトロポリターナ』連載から人気レシピを厳選し、新レシピを加えて書籍化。

### 暮らしの本棚 **運動でリフレッシュ!**

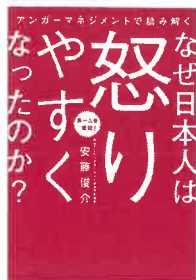


#### 強く美しく鍛える30のメソッド

菊地晃 著 / 光文社 / 2019年12月

羽生結弦の専属トレーナーとして2度の五輪を経験した著者がたどり着いた、心と体の整え方を紹介。アスリートもビジネスパーソンも使える30の実践メソッドを掲載する。

## ☆新着図書… 毎週火曜日と金曜日の夕方に新着コーナーに並びます



#### なぜ日本人は怒りやすくなったのか?

アンガーマネジメントで読み解く

安藤俊介 著 / 秀和システム / 2022年1月

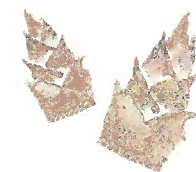
電車の中で声を荒らげる、ネットで誹謗中傷を書き込む…。日本人は10年前の10倍、怒りやすくなっている。アンガーマネジメントの第一人者が日本人が怒りやすくなっている原因を解き明かし、怒りをおさえる方法を解説する。



#### キテレツ城あるき

長谷川ヨシテル 著 / 柏書房 / 2022年2月

鉄板をはり付けた天守、別の城のデザインをパクって築いた天守、球体をした謎の石垣、地蔵や墓石などを使った石垣…。「天守」「石垣」に注目し、全国の城のとおきの話を紹介する。データ:2021年12月現在。



#### 美しいメダカ

K&Bパブリッシャーズ編集部 編 / K&Bパブリッシャーズ / 2022年2月

色鮮やかなメダカ、エレガントにゆらめくヒレが自慢のメダカ、ラメが輝くメダカ…。眺めるだけで癒やされる美しいメダカを、カラー写真で紹介しします。メダカのスタイルのチェック・ポイントも解説。



2022年4月

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

**開館時間**

◇月～土  
午前9時～午後8時

◇日・祝日  
午前9時～午後5時

**休館日 (★印)**

第1・3木曜日

※特別整理期間

※年末年始

～ご来館時のお願い～

- ・館内での滞在時間はできるだけ短くお願いします。
- ・マスクの着用、手指消毒剤の感染予防にご協力ください。
- ・体調が優れない場合、来館をお控えください。

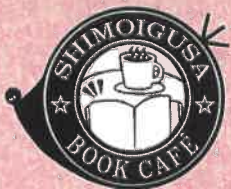
密閉・密集・密接を避けて、

帰宅したら手洗い・うがい



下井草図書館だより BOOK CAFE (ブックカフェ)

2022年4月号 (通巻156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

※掲載している本の内容は「TRC MARC」より