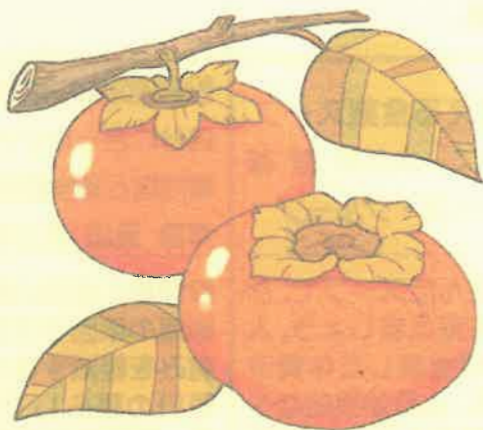


# かきのき

2022年10月号



～ 目次 ～

- ◇ 新刊本のご案内
- ◇ 一般展示
- ◇ 柿木図書館カレンダー

杉並区立柿木図書館

杉並区上井草 1-6-13 ☎03-3394-3801

杉並区立図書館ホームページ

<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>

◇ 新刊本のご案内 ◇

<p>おっさん社会が生きづらい 小島 慶子 著/PHP 研究所</p>	<p>ふりまわされない！更年期 母と娘のための「女性ホルモン」対策 BOOK 永田 京子 著/旬報社</p>
<p>独善的で想像力に欠け、ハラスメントや差別に無自覚、話を聞かない、権力に従順。そんな“おっさん性”について、著者と5人の識者が対話し考察。人が心を殺さねば生き延びられない“おっさん社会”からの脱却のヒントが満載。</p>	<p>更年期の母と思春期の娘の心とからだを、ごきげんに快適にするための本。更年期をポジティブに自分らしく過ごすヒントや、思春期の娘のトゲトゲ、「生理」との付き合い方などを紹介します。</p>
<p>からだと心を整える食薬スープ 朝と夜に飲めば効く 大久保 愛 著 /PHP エディターズ・グループ</p>	<p>股関節痛の教科書 自分に合ったケアと治療法がわかる 専門医と理学療法士が徹底解説！ 齊藤 貴志 ほか監修/池田書店</p>
<p>旬の栄養が溶け込んだスープで、からだと心の不調を整えましょう。人気の漢方薬剤師が考案した体質改善スープ55品を、より効果的なタイミングで栄養素をとり入れられるように、朝と夜に分けて紹介します。</p>	<p>股関節と骨盤の構造やしきみ、股関節痛の原因や主な症状を徹底説明。痛みを軽減するためのアイデアや、毎日の暮らしで改善に役立つ動き方、簡単なエクササイズ、治療の最新情報なども紹介する。</p>
<p>74歳、横山タカ子の体にいいごはん ラクに作れる献立とおかず 横山 タカ子 著/家の光協会</p>	<p>にほんの海 日本列島海中景色紀行 鍵井 靖章 著/山と溪谷社</p>
<p>ぶりの照り焼き焼き野菜添えの献立、炒り豆腐丼の献立、作りおきの副々菜…。信州在住の郷土料理研究家が、元気に暮らすためのふだんの献立とおかずを、手間をかけずにおいしく作る調理のコツとともに紹介します。</p>	<p>日本を代表するサンゴ礁の海、ミステリーサークルがある海、圧倒的な魚群を誇る世界文化遺産の海、流水がもたらす豊かな海…。南西諸島から知床半島まで、26地域の海中景色を美しい写真で紹介する。</p>

<p>みちづれの猫 唯川 恵 著/集英社</p>	<p>残照 Afterglow 本城 雅人 著/文藝春秋</p>
<p>実家の猫に死期が近いことを母親から知らされ、私は東京から金沢に向かうが…。「ミャアの通り道」をはじめ、人生の様々な場面で猫に救われてきた女性たちの心洗われる7つの物語を収録。</p>	<p>ベテラン騎手の元春は、6年ぶりにGIレースで優勝する。しかしネットで誹謗中傷され、それを書き込んだと思われる亡き後輩の妻を訪ねると、その夜、彼女はマンションから転落死し…。元スポーツ紙記者によるサスペンス。</p>
<p>トーマの心臓 Lost heart for Thoma 萩尾 望都 原作 森 博嗣 著/講談社</p>	<p>あの本は読まれているか ラーラ・プレスコット 著 吉澤 康子 訳/東京創元社</p>
<p>美しい下級生トーマから届いた一通の手紙。それは彼からの遺書だった。そこへトーマに生き写しの転校生が現れ…。揺れ動く心を捉える生と死、そして愛。苦悩する少年たちを色鮮やかに描いた萩尾望都の名作を、森博嗣が小説化。</p>	<p>反体制とみなされ、共産圏で禁書となっている小説「ドクトル・シバゴ」をソ連国民の手に渡し、迫害を行っているソ連の現状を知らしめる。冷戦下、一冊の小説を武器とし、危険な任務に挑む女性たちを描くエンターテインメント。</p>

◇ 一般展示のお知らせ ◇

「本で旅する 日本と世界の絶景」

この秋、柿木図書館では、「絶景」の本を集めたコーナーを作りました。世界の有名スポット、秘境、世界遺産…迫力ある美しい写真が盛りだくさんの本で、旅行気分を味わってみませんか？

期間：10月7日（金）～12月4日（日） 場所：2階フロア



# 柿木図書館カレンダー



## 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
<u>2</u>	3	4	5	6	7	8
<u>9</u>	<u>10</u>	11	12	13	14	15
<u>16</u>	17	18	19	20	21	22
<u>23</u>	24	25	26	27	28	29
<u>30</u>	31					

## 11月

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



…休館日

下線

…午後5時閉館

### 【開館・貸出時間】

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月曜日・第3木曜日

臨時休館 10月3日(月)~6日(木)

図書館システム更新のため臨時休館します。