

たかいど 1月

ものがたり

2022年 282号

■今月の展示コーナー

- 痛い時に読む本（エントランス展示）・・・・・・・・ P.2
- YA だより・・・・・・・・・・・・・・・・ P.3
- ミニギャラリー（2階多目的ホールわき）・・・・・・・・ 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



痛い時に読む本

エントランス展示



痛みは人それぞれ痛む場所、種類も違い、なかなか理解してもらえない辛さがあるのではないのでしょうか。心や体に痛みを抱えた方の参考になればと思い、本を集めてみました。是非ご覧ください。



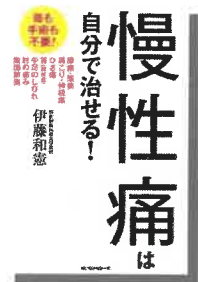
『痛みとコリをすっと消す、自分でできる整体』 マガジンハウス

本書は不調を招かないための自分でできる整体の本です。ポイントは背骨。背骨は体をコントロールする神経が通る場所であり、歩く衝撃から脳を守っています。背骨を自分でチェックし整える方法が、大きな写真でわかりやすく解説されています。



『よくわかる腰・腰椎の動きとしくみ』-「動き」と「痛み」のメカニズムを図解で学ぶ！- 永木 和載/著 大平 雄一/監修 秀和システム

腰を解剖学的に解説し、腰痛の代表的な疾患とそれに対する治療法が記されています。本書は、専門家やそれを目指す人のために書かれたものなので、少々基礎知識が必要かもしれませんが、欄外に用語解説もあり、図もわかりやすいので腰痛の知識を深めたい方にもお勧めです。



『慢性痛は自分で治せる！』-薬も手術も不要！- 伊藤 和憲/著 ベストセラーズ

痛みには急性痛と慢性痛があります。急性痛の段階では痛みをとる治療が中心となりますが、慢性痛の段階になると上手く付き合うことが大切になります。本書では、慢性痛を抱える人のために体操・ツボ・考え方など、いろいろな方法でケアができるよう情報がまとめられています。



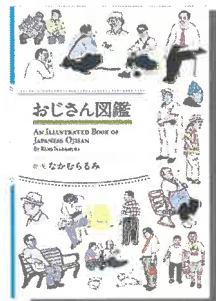
YA だより



10代に向けて、
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



『おじさん図鑑』

なかむら るみ/絵・文 小学館



なんとインパクトの強いタイトルなのでしょう。“おじさん”と一括りにしても多数のおじさんが存在し、1人1人の人生に魅力が詰まっています。さて、あなたの身近にいるおじさんはどんな方ですか？ 本書の中から探してみてください。きっと親近感がわくでしょう。



オススメ



『世界でいちばん素敵な浮世絵の教室』

岡部 昌幸/監修 三オブックス



浮世絵の浮世ってどんな意味かご存知ですか。本書はこのような浮世絵に関する様々な疑問を Q&A 方式で答えています。読み終える頃には浮世絵の基礎知識が身につくことでしょう。浮世絵を楽しみながら読んでみてください。



2階多目的ホール
わき



新聞書評に載った本

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



たかいどとらがみしゃ
高井戸寅神社
の
ほうもってん
宝物展

日本画(藤田鈔貴子) 書画(和紙之)
貼り紙(イブカ・サトコ) 陶芸(本村健太郎)
布小物(odan's handmade)
瓶画、折り紙、草細工、ガラス細工(サン丁目 Art-Labo)

1月5日(水)~2月6日(日)
1月20日(水)は、休館

2階 ミニギャラリーにて

絵馬を書いたり、塗った肌で、飾れます。



『日本の世界文化遺産』-写真が語る日本の歴史-
クレヴィス

タイトルを見て、まず思い浮かぶのは富士山でしょうか。その他にも意外な世界遺産が見つかるかもしれません。コロナウイルスによる自粛生活も緩和されてきましたので、本書で気になった世界遺産を目的に、国内旅行の準備をするのもいいかもしれませんね。

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。



『ちひろダイアリー』竹迫 祐子/編著
ちひろ美術館/編著 河出書房新社

本書は、いわさきちひろの生涯を知ることができる一冊です。多くの作品と自身の言葉と当時の写真で、彼女の生涯をたどっています。きっと多くの人が彼女の作品を一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。本書で懐かしい女の子に出会えるかもしれませんよ。

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。**随時作品の募集**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。

図書館からのお知らせ

- イベントのお申し込みは、お電話かカウンターで受付けています。
- 明記していない場合、会場は2階多目的ホール。開場は開始時間の10分前です。
- 詳しくは、館内ポスター・図書館ホームページで確認できます。
- 「3密」を避けるため、室内の換気、参加人数、人との間隔に配慮して実施します。
- 感染予防のため、手洗い、マスクの着用、検温のご協力をお願いします。

『消しゴムはんこで「^{うちどく}絵馬の家読しおり」をつくろう!』

日にち 1月16日(日)

時間 午前①10時～、②10時30分～

③11時～、④11時30分～

午後⑤1時30分～

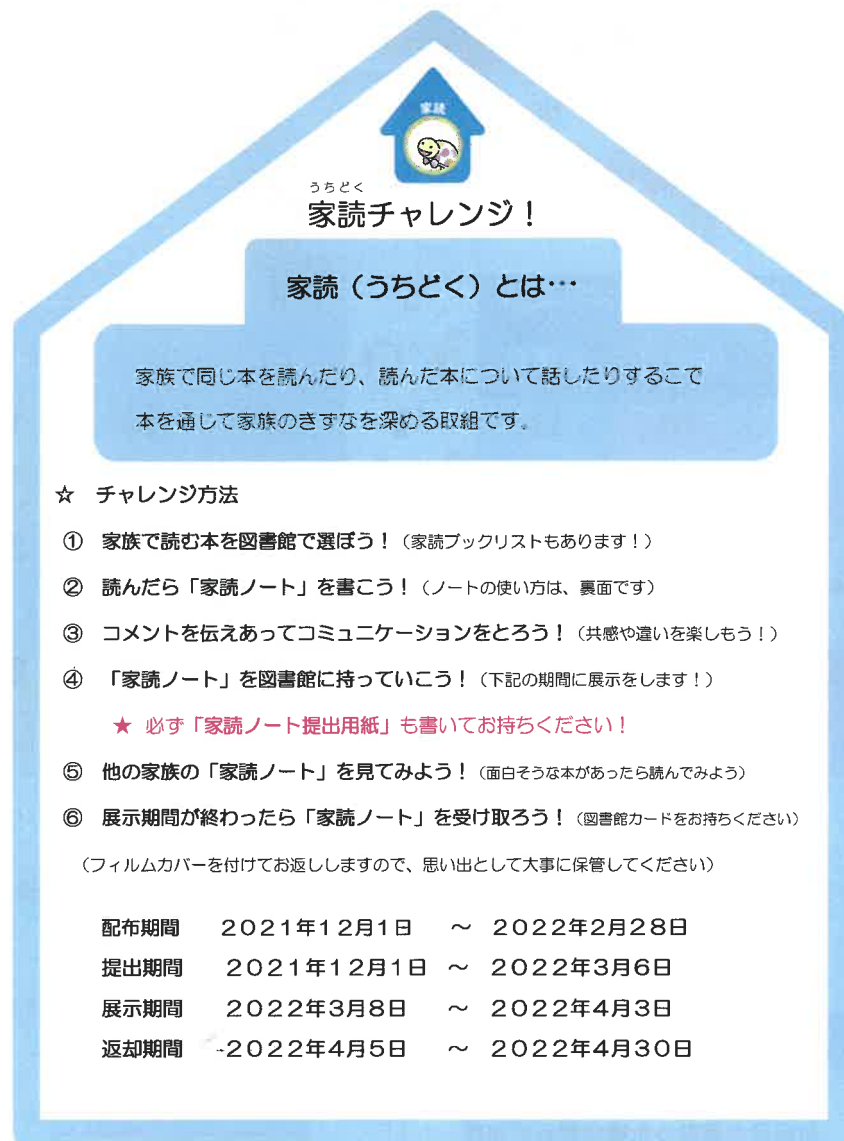
⑥2時～、⑦2時30分～

⑧3時～、⑨3時30分～ 入替制

講師 田原 悟 氏 (サン丁目 Art-Labo 代表)

対象 幼児(保護者同伴)～小学生

申込み 1月5日(水) から 定員 各回4名



うちどく
家読チャレンジ!

家読(うちどく)とは…

家族で同じ本を読んだり、読んだ本について話したりすることで本を通じて家族のきずなを深める取組です。

☆ チャレンジ方法

- ① 家族で読む本を図書館で選ぼう! (家読ブックリストもあります!)
- ② 読んだら「家読ノート」を書こう! (ノートの使い方は、裏面です)
- ③ コメントを伝えあってコミュニケーションをとろう! (共感や違いを楽しもう!)
- ④ 「家読ノート」を図書館に持っていこう! (下記の期間に展示をします!)

★ 必ず「家読ノート提出用紙」も書いてお持ちください!

- ⑤ 他の家族の「家読ノート」を見てみよう! (面白そうな本があったら読んでみよう)
- ⑥ 展示期間が終わったら「家読ノート」を受け取ろう! (図書館カードをお持ちください)

(フィルムカバーを付けてお返ししますので、思い出として大事に保管してください)

配布期間	2021年12月1日	～	2022年2月28日
提出期間	2021年12月1日	～	2022年3月6日
展示期間	2022年3月8日	～	2022年4月3日
返却期間	2022年4月5日	～	2022年4月30日

たかいど ものがたり

2022年1月 第282号

発行 杉並区立高井戸図書館

〒168-0072 杉並区高井戸東 1-28-1

電話番号 03-3290-3456

ホームページ パソコン版

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

携帯版

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

高井戸図書館カレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 	6	7	8
9	10	11	12 	13	14	15 
16 「絵馬の家読し おり」をつくろう	17	18	19 	20 休館日	21	22
23/30	24/31	25	26 	27	28	29 

■ 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時から午後3時30分

■ 2階多目的ホールの使用状況

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～午後12時

午後1時～午後8時

【YA広場】（中高生専用の部屋です）

閉室