

成田図書館だより 10月号



読書の芽

今月の
特集展示テーマ



無駄を減らして

スリム化しよう



成田図書館だより 読書の芽

2024年10月号 (通巻 43号)



杉並区立成田図書館 (杉並区成田東 3-28-5)

電話:03-3317-0341



「無駄を減らしてスリム化しよう」

10月といえば季節の変わり目で寒暖の差が激しくなり、衣替えの時期でもあります。今月は、健康を維持するための食生活、ダイエット、ストレッチの本、身の回りの整理として断捨離などの本を集めました。この機会に体調管理や身の回りを整理してすっきりしてみませんか。

『寂しい生活』 916イ

著者／稲垣えみ子

出版社／東洋経済新報社 ISBN／978-4-492-04612-8

今の東京に住みながら、人はどこまで電気を使わずに暮らせるのだろう。東日本大震災の原発事故を機に、家中のコンセントからプラグを抜き、次々に家電を捨てていく。電子レンジ、掃除機、冷蔵庫。なくてはならないと思い込んでいたが、冷凍ご飯を蒸して解凍したり、箒で掃除することで、新しい発見をしていく。元朝日新聞記者である著者の冒険のような生活のエッセイ。



『オックスフォード式 最高のやせ方』 595シ

著者／下村健寿

出版社／アスコム ISBN／978-4-7762-1155-6

今まで話題になった幾つかのダイエットの方法は効果が出るものの、その殆どは1年後には元の体に戻ってしまうのが常ではないでしょうか。本書は、運動の時間帯や方法、食事をとる順番などによるやせ方を紹介しています。



『毎日がしあわせになるはちみつ生活』

料理に、スイーツに、スキンケアに、心身のケアに』 646.9キ

著者／木村幸子

出版社／主婦の友インフォス ISBN／978-4-07-420676-6

肉料理のつや出し、サラダのドレッシング、チーズにかければワインのおともにも！本書では、手に取りやすいアカシアのはちみつから、ちょっとクセのあるラベンダーのはちみつまで、20種類以上を紹介しています。とっても甘いのに、100グラムあたりのカロリーは砂糖よりも100kcalほど低く、体に優しいはちみつ。食欲の秋の強い味方にかがでしようか。



10月のスポット展示紹介

「観るだけでも楽しい図鑑」



今月は図鑑を特集します。大きくて分厚いものも多く、値段も高めな図鑑は個人で所有するのはなかなか大変なもの。図書館でなら見比べることもできます。今回は手に取れるサイズの本を中心に集めました。



『まちかどガードパイプ図鑑』 514オ

著者／岡元大

出版社／創元社

ISBN／978-4-422-24111-1

ガードパイプとは何か？本書では道路に設置されているパイプ製の柵を「ガードパイプ」と呼んでいます。国道や県道、市道など、どこが管理しているかによってデザインが異なります。国内外のさまざまなガードパイプをモチーフ別に写真付きで紹介しています。著者のガードパイプ愛が伝わる1冊です。毎日見ているはずなのに、気に留めていないものを意識すると街歩きの楽しさが広がるかもしれません。



日本の祭り解剖図鑑

四季折々の行事からみる日本文化の魅力 386ク

【著者】久保田裕道

【出版社】エクスナレッジ

【ISBN】978-4-7678-3180-0

見る・撮る・描く身近な飛ぶ虫観察図鑑 486イ

【著者】石井誠

【監修】岩野秀俊

【出版社】緑書房

【ISBN】978-4-89531-899-0

インスタントラーメン図鑑

この1冊でラーメンのすべてがわかる！ 588ニ

【著者】日本即席食品工業協会

【出版社】日本即席食品工業協会

【ISBN】978-4-600-01451-3

ざんねんな筋トレ図鑑

いくらやっても意味がない 780コ

【著者】小島央

【出版社】マキノ出版

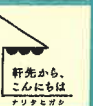
【ISBN】978-4-8376-1373-2



あおぞらおはなし会
11:00~11:30
紙芝居 古知屋 恵子
成田図書館 児童テラス



軒先から、こんにちは
10月6日(日)開催!



開催エリア 成田東1、3、4丁目あたり

内容 まちなかスタンプラリー、物販
ワークショップ、フリーマーケット

主催 軒先から、こんにちは実行委員会



ゴヤの名画と 優しい泥棒

2020年 イギリス
カラー 上映時間 95分

日時 2024年11月9日(土)
15:00~16:45

場所 2階 集会室
定員 中学生以上20名(申込制)
申込 10月28日(月)から

※定員に達していない場合は、当日参加可能

新着図書紹介

『雄鶏の家 ウクライナのある家族の回想録』 289.3 へ

著者/ヴィクトリア・バリム 訳者/山川純子
出版社/白水社 ISBN/978-4-560-09124-1



ウクライナのキーウで生まれた著者は、アメリカへ移住する。ある日、革命のために戦った大祖父のことが書かれている手記を見つけ、それをきっかけに故郷へ戻ることになる。はたして現在の故郷になにを見るのか…。ウクライナの歴史と伝統工芸を通して、度重なる戦争を経てなお、失われないものがあることを教えてくれる一冊。



『校歌斉唱! 日本人が育んだ学校文化の謎』 767.6 ㊦

著者/渡辺裕
出版社/新潮社 ISBN/978-4-10-603913-3

日本全国誰もが歌ったことのある「校歌」。これほどポピュラーな音楽でありながら、研究書は少なく郷土資料としてあるばかりと筆者は語る。時代の変化に合わせて変容していった、校歌の制作秘話を細かく紹介。全国各地で発行された資料を用いて、明治から平成における音楽社会史を論じる。



※書籍の表紙画像は、出版社の許諾を得て掲載しています。

ご近所さんと作ってみよう

~奥原しんこさんとコラージュ編~

秋をテーマに奥原さんが描いてくださった下書きに紙の素材(チラシ、包装紙、雑誌など)を組み合わせて作品を制作します。

※お好きな下書きをお持ちいただくことも可能です

日時 10月26日(土)
15:00~16:00
場所 2階 集会室
定員 中学生以上 16名(申込制)

申込 10月11日(金)から
電話またはカウンターにて受付



奥原さんのコラージュ

館内にある利用者端末機「OPAC」やパソコン、スマートフォンから杉並区立図書館HPにてご自身の利用状況が分かるマイライブラリーはご存知でしょうか? 返却期日や予約状況の確認ができ、「読書記録」を設定していただくとその日以降に貸出した資料を記録することができます。図書館利用カードのバーコードも表示できますので是非ご活用ください。(事前にパスワードの登録が必要です。詳しくは図書館ホームページ又は図書館のスタッフにお尋ね下さい。)

2024年 10月 成田図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 わらべうた つーちゃん 申込開始	2 ★	3 休館日	4 ストーリー テリング 申込開始	5 おはなし会
6 * 軒先から、 こんにちは	7	8	9 ★	10	11 ご近所さん コラージュ編 申込開始	12 おはなし会
13 * おはなし	14 * 親子で楽しむ ストーリー テリング	15	16 ★	17 休館日	18	19 おはなし会
20 * おはなし	21	22	23 ★ わらべうたと えほんの会	24	25 ご近所さん コラージュ編	26 おはなし会
27 * つーちゃん おはなし	28 成田シアター 申込開始	29	30	31		

*の日は午後 5 時閉館 ★の日はあかちゃんタイムあり

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

毎月の第 1 木曜日、第 3 木曜日
年末年始

♪ おはなし会

毎週土曜 午前11時～11時半

♪ 012 さいのわらべうたとえほんの会

第 4 水曜 午前10時半/11時半 **申込制**

♪ つーちゃんとだっこでおはなし

毎月第 4 日曜 午前10時半 **申込制**

♪ あかちゃんタイム

毎週水曜 午前11時～正午

