

かきのき

2023年8月号

なぜやせないのか



なぜふとるのか

もくじ

- ◇ あなたのギモン 図書館の本が解決します！
- ◇ 柿木図書館に新しく入った図書
- ◇ 予約の多い本・ベスト15
- ◇ 今月の展示のご案内
- ◇ 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

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



あなたのギモン 図書館の本が解決します！

ダイエットしているのに
全然効果がない！一体なぜ！？
やせる保証はしませんが、図書館では
こんな資料を所蔵しています。



『腸内フローラ 10 の真実 やせる！若返る！病気を防ぐ！』

NHK スペシャル取材班著 2015.9 491.7/エ

腸内細菌がつくる生態系のことを腸内フローラと呼びます。

NHK 番組内で取り扱った腸内フローラの制御によって、肥満、がん、アレルギーの
予防ができるといった説を紹介しています。

『やせる経済学 世界でいちばん経済合理的に体重を減らす方法』

ロバート・バーネット著 2019.6 498.5/ハ

「体重維持のために必要なのは情報ではなく環境」

金融・経済の専門家の二人が、経済学の原理を使ってダイエット法を考えます。

『運動しても痩せないのはなぜか』

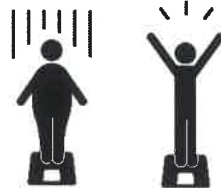
ハーマン・ポンツァー著 2022.10 491.4/ホ

一日2時間ほどの重労働のあるハツザ族と現代人を比べた結果、消費カロリーは
変わらない、と著者はいいます。代謝科学の常識を覆す本。

『人はなぜ太るのか 肥満を科学する』

岡田 正彦著 2006.12 A

肥満とは何か、なぜ起こるのかということ
数字を使って解説。様々な側面から肥満の害悪、
解消法を考えます。



『猫を抱いて象と泳ぐ』

小川 洋子/著 文春文庫 **BG/オ**

廃バスに住む巨漢のマスターに手ほどきを受け、チェス
の大海原に乗り出した孤独な少年。彼の棋譜は詩のよう
に美しいが、その姿を見た者はいない。なぜなら。。



小川洋子さんの静かで美しい語り口は、何かに見守られているような安心感を
覚えます。

人は「仕方のない事情」で置かれたどんな場所であっても自由になれることを
伝えてくれる、優しさに包まれた珠玉の一冊です。

巻末の山崎努さん（俳優）の解説も味わい深いので是非！

『あしたの防災学 地球科学者と考える災害と防災』

神沼 克伊/著 青土社 **450/カ**

マグネチュード6以上の地震、大雨を降らせる線状降雨帯・・・

自然災害から身を守るにはどうしたらいいのか？地球科学の専門家が地震、津波、火山、
気象など自然災害について考えながら、その対策を提示する。

地震や豪雨といった災害が身近になった今、過去の事例を検証することで、
敵（=災害）を知り、「生き延びる」ためのヒントを与えてくれる本です。

『路線価図でまち歩き 土地の値段から地域を読みとく』

中川 寛子/著 学芸出版社 **334/ナ**

すぐ近くなのに価格差10倍!?路線価図から地域の本当の姿が見えてくる！

家選び・不動産投資・まちづくりに役立つ知識がやさしく身につく、新しいまち歩き入門。

全国15ヶ所の「紙上再現！路線価図でまち歩き」も収録。

普段、見慣れた街並みもこの本を読んだ後は、違って見えるかもしれません！

今月は **月間ランキング!**


6/24~7/24 調べ


■予約の多い本・ベスト15(一般)

順位	月間 予約数	書名 (出版年月)	著者	現予約数
1	347	ハンチバック (2023.6) 	市川 沙央	340
2	221	この夏の星を見る (2023.6)	辻村 深月	209
3	200	極楽征夷大將軍 (2023.5)	垣根 涼介	287
4	197	木挽町のあだ討ち (2023.1) 	永井 紗耶子	397
5	177	図書館のお夜食 (2023.6) 	原田 ひ香	178
6	126	家事か地獄か (2023.5)	稲垣 えみ子	163
6	126	まいまいつぶろ (2023.5)	村木 嵐	214
8	116	墨のゆらめき (2023.5)	三浦 しをん	301
8	116	堤未果のショック・ドクトリン (2023.5)	堤 未果	135
10	110	キレイはこれにつくれます (2023.4)	MEGUMI	209
11	107	もっと悪い妻 (2023.6)	桐野 夏生	116
12	106	夜果つるところ (2023.6)	恩田 陸	92
13	101	ぼくはあと何回、満月を見るだろう(2023.6)	坂本 龍一	108
14	99	言語の本質 (2023.5)	今井 むつみ	162
15	97	ジウX (2023.6)	誉田 哲也	123

★最近 1 か月間に予約が多く入った本をランキングしています。

★  : Best Valuable Book 1 位に贈られます。

★  : 現予約数 (今現在の予約の総数) との差が小さい本です。
新しく利用者の関心が高まっている本といえます。

★  : 現予約数との差が大きい本です。息の長い人気本といえます。

※区内の所蔵冊数などにより、本それぞれの状況は異なります。あくまで参考として、楽しんでご覧ください。

☆今月の展示のご案内☆

◇一般展示のお知らせ◇

「夏山へ行こう」



7月は夏山開幕の月です。中旬頃には梅雨も明けて、高山を縦走するのによい季節となります。

高山植物も百花繚乱の夏山に行きたくなるような本を集めてみました。

期間：7月4日(火)～9月3日(日)

場所：2階フロア

◇重点課題・展示のお知らせ◇

「関東大震災から100年
わたしたちの防災を考える」



9月1日で関東大震災から100年です。そして、7月には日本各地で多くの水害が発生したことは記憶に新しいのではないかと思います。そこで、今月は防災に関する本を集めました。

期間：8月8日(火)～10月1日(日)

場所：1階ロビー

☆関連講演会を開催します。(日時：9月2日(土)午後2時～4時)

詳しくは館内ポスターまたはチラシをご覧ください!



柿木図書館カレンダー



8月

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

9月

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

12月29日・30日 … 午前9時～午後5時

【休館日】

第1月曜日・第3木曜日 年末年始 (12/31～1/4)