

# MINAMI OGIKUBO LIBRARY



本

の

森



南荻窪図書館だより

2022年11月号 No. 348



# 玄関展示

南荻窪図書館玄関スペースのガラスケースでは、毎月様々なジャンルに関する展示を行っています。展示本は借りることができますので、この機会にぜひご覧ください。

11/8(火)～12/4(日)



## からだメンテナンス



ストレスのかかる生活や季節の変わり目に、なんとなく体調がすぐれないことはありませんか？食事や適度な運動など免疫力アップにつながる本を集めました。

### 疲労回復ストレッチ

498

3七

【監】小林邦之  
【刊】成美堂出版

ストレッチ



オフィスで椅子に座ったまま、立ち上がったついでに、移動中や家事の合間に。簡単に行える疲労回復のためのクイックストレッチを、イラストでわかりやすく紹介する。



596

21ツ

### まんぶくみそ汁

【著】堤人美

【刊】宝島社

常識にとらわれないボリューム感とおいしさを得られる「まんぶくみそ汁」から、意外な食材の組み合わせで新鮮な味わいに出会える「シンプルみそ汁」まで。お腹も心もしっかりと満してくれるメニューを紹介する。



### も～っとずぼらヨガ

498

3サ

【著】崎田ミナ  
【刊】飛鳥新社



ヨガ

ヨガ通いによって心身の健康を徐々に回復していくた漫画家が、ずぼらでも運動ギライでも続けられるヨガ・ストレッチをマンガで紹介する。座ったままできるポーズも多数収録。

### 丸ごと野菜の使い切り作りおきレシピ220

596

23カ

【著】上島亜紀  
【刊】学研プラス



料理-野菜

「丸ごと野菜を使い切り！」で作りおき生活をはじめませんか？ キャベツ、じゃがいも、にんじん、かぼちゃなどを使い切るおかずをはじめ、野菜不足を解消できる作りおきサラダ＆マリネ、スープ＆煮込み料理を紹介する。



2

## 環境展示



南荻窪図書館は環境に関する資料の重点収集館です。  
環境コーナーでは、毎月環境について考えるテーマで本を紹介します。

### 地球温暖化と日本の四季

ここ数年、地球温暖化による異常気象が増えています。日本の素晴らしい四季も季節の変わり目が短くなっているなど、影響を受けています。今一度、地球温暖化について考えてみませんか？

#### 『プロが教える気象・天気図のすべてがわかる本』

【監】岩谷忠幸 【刊】ナツメ社

気象のしくみから、日本の四季の特徴、天気予報と観測、環境問題と異常気象までを分かりやすく図で解説。天気図と衛星画像の読み解き方が分かる。

#### 『絵でわかる地球温暖化』

【著】渡部雅浩 【刊】講談社

気候が変化する仕組みとは？異常気象と温暖化の関係は？気象・気候の基礎知識から最先端研究の課題まで、現代科学が明らかにした地球温暖化のメカニズムを、カラー図版で解説する。

## ミニ展示



南荻窪図書館の出入り口自動ドア横にミニ展示コーナーがあります。  
毎月、季節や身近なテーマで本を紹介します。

### ときめく香り

季節の香り、リラックスできる香り、気分が上がる香り……。身边にある色々な香りが日常をより豊かにしてくれています。香りに関する本を紹介しているので、好きな香りを見つけてみてください。

#### 『日本の花を愛おしむ』

【監】田中修 【刊】中央公論新社

私たちの身近にあって、美しく季節を教えてくれる植物たちには、驚くべき知恵や工夫がある。植物たちの姿と花々と、古くからの私たちとの関りなどを紹介する。

#### 『香水図鑑』

【著/刊】マイナビ出版

世界の93ブランドから厳選した全293種の香水の香りやコンセプト、歴史等を、写真とともに分かりやすく紹介する。香水の正しい付け方や種類、原料、香水用語も掲載。



## 新着図書の本棚

**生まれが9割の世界を  
どう生きるか**  
【著】安藤寿康  
【刊】SBクリエイティブ 遺伝  
学歴・才能・年収・容姿……。「親ガチャ」は残念ながら正しい。遺伝が、あらゆる要素に影響するのは事実である。しかし、それでも幸せになることはできる——。行動遺伝学の第一人者が人生を変えるためのヒントを伝える。

**時計遺伝子**  
【著】岡村均  
【刊】講談社  
体内時計とは何か？生体リズムは 分子生物学どのように生まれるのか？睡眠、血圧など様々な体の機能に関わる時計遺伝子について、その分子機構から睡眠障害、生活習慣病の関係までを、哺乳類における生体リズム研究の第一人者が解説する。

**大人絵日記**  
【著】あまがいしげこ  
【刊】大和出版  
絵日記を見返すと、たちまちに さし絵いろいろなことを思い出し、心が温かく満たされていく——。楽しい大人絵日記の魅力をはじめ、画材の選び方、絵日記が描きたくなる／描けるようになるヒントなどを紹介する。

141  
9ア

南荻窪図書館は、毎週火曜日と金曜日に新着図書が届きます。

到着時に既に予約の入っている新刊は、コーナーに並びません。ご了承のうえ、ご利用ください。

アンネの日記  
【著】小川洋子  
【刊】NHK出版

289  
3フ

アムステルダムでユダヤ人 アンネの日記 狩りを逃れ、隠れ家で暮らした日々を綴った「アンネの日記」。歴史的な記録として高い価値を有するのみならず、優れた文学作品として読み得る。作家ならではの視点で普及の日記文学をひも解く。

みんなで考える  
地球環境Q & A 145  
【著】マイク・  
バーナーズ・リー  
【刊】丸善出版

519  
ハ  
環境問題

食料供給や気候変動など地球規模の問題についてのデータ分析や、問題にどう対処すべきかをQ&A方式でまとめる。物理的、技術的、科学的な問題だけでなく、価値観、真実の領域にも踏み込んで解説する。

なんでもない  
一日の辞典  
【著】山口 謙司  
【刊】WAVE出版

814  
ヤ  
日本語

1日を1時間ごとに切り取り、浮かんでもくることばを紹介。その時間に聞こえてくる音やイメージする動き、状態を表すオノマトペのほか、関連することばの解説を、柔らかなイラストとともに収録する。

464  
1オ

726  
5ア

## 人気の予約本 ベスト10

ここ一ヶ月、杉並区立図書館であらたに予約が増えた本です。  
今どんな本が注目されているのでしょうか？



2022年9月16日～2022年10月15日

順位	書名	著者名	出版社	予約数	ジャンル
1	ハヤブサ消防団	池井戸潤	集英社	203	小説（日本）
2	リバー	奥田英朗	集英社	191	小説（日本）
3	此の世の果ての殺人	荒木あかね	講談社	143	小説（日本）
4	嘘つきジエンガ	辻村深月	文藝春秋	136	小説（日本）
5	方舟	夕木春央	講談社	117	小説（日本）
6	ほんとうの定年後	坂本貴志	講談社	111	伝記（日本）
7	おいしいごはんが 食べられますように	高瀬隼子	講談社	110	小説（日本）
8	語学の天才まで1億光年	高野秀行	集英社インターナショナル	102	語学
9	パリの空の下で、 息子とぼくの3000日	辻仁成	マガジンハウス	96	エッセイ（日本）
10	invert 2	相沢沙呼	講談社	94	小説（日本）

## 今月の記念日紹介

### 11月15日 七五三

徳川綱吉の息子である徳松は、非常に身体が弱い子供でした。そのため、11月15日に健康祈願をしたところ、それから5歳まで無事に育ちました。そこから、11月15日が七五三の日になったとされているなど様々な説があります。七五三は年齢によって儀式の名称や意味が異なり、男女で儀式をする年齢も異なります。平安時代から行われている七五三は、子どもの健やかな成長をお祝いするおめでたい行事として現代まで続いている。

#### ★おすすめ本はこちら★

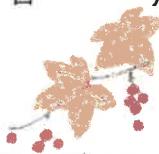
『日本人なら知っておきたい神さまと神道100の基礎知識』

【監】武光 誠【刊】宝島社

天照大神、猿田彦神など神さまのプロフィールと逸話をはじめ、神さまと仏さまの違い、神社のつくりと参拝のマナー、七五三や節分といった暮らしの中の神道を紹介する。祀る神さまとご利益がわかる全国・必訪神社リストも収録。

# 図書館カレンダー

2022年11月

日	月	火	水	木	金	土
		1.	2	3	4	5
6 パネルシアター	7 休館日	8	9 おはなし会	10	11	12 本の リユース市 1日目
13 本の リユース市 2日目	14	15	16 あかちゃん えほんのじかん おはなし会	17 休館日	18	19
20	21	22	23 おはなし会	24	25	26
27	28	29	30 おはなし会			

開館時間

月～土：午前9時～午後8時

日・祝：午前9時～午後5時

印のついている日は午後5時閉館です。

印のついている日はイベントがあります。

## 11月のおしらせ

### 『わくわく！パネルシアター』

講師：パネルシアター こんべいとう

日時：2022年11月6日(日) 午前11時～12時

場所：南荻窪図書館2階多目的ホール

定員：20名(申込順) 対象：どなたでも

申込：10月23日(日)午前9時からカウンターまたは電話で受付。

### 『本のリユース市』

日時：2022年11月12日(土)13日(日)午前9時～午後4時

場所：南荻窪図書館2階多目的ホール

図書館で役目を終えた本をリユース本としてお分けします。

