



あさがや通信
2023年5月号

特集

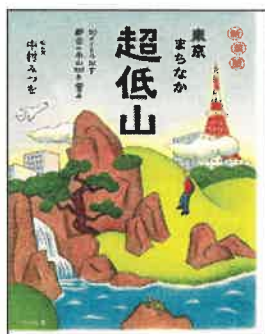
アウトドアを楽しもう！

今の特集

アウトドアを楽しもう!



涼やかな風が通り抜ける気持ちのいい季節です。
自然の素晴らしさを味わいに街歩きや山歩きに出かけませんか?



東京まちなか超低山
50メートル以下、都会の名山100を登る
中村 みつを【絵と文】 ペリかん社
請求記号:291.36†

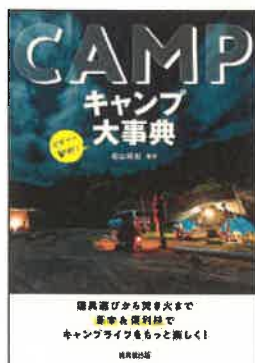
著者は、都内に数十か所ある山と呼ぶには小さすぎる山を「超低山」と名付け、登り始めます。愛宕山や西郷山など、23区内や郊外も含めたルートを楽しむ深いイラストと共に紹介。近所の散歩に飽きた方、超低山登山にチャレンジしてみたいかがでしょう。

キャンプ大事典

道具選びから焚き火まで基本&便利技で
キャンプライフをもっと楽しく!

松山 拓也【監修】 成美堂出版 請求記号:786.3†

初めてキャンプに行ってみたいけれど、道具や服装、食材の準備などどうしたらいいの?そんなアウトドアビギナーの不安を一気に解決する情報が満載。必要な手順を写真やイラストを使ってわかりやすく解説し、あこがれのキャンプ場も紹介しています。



超豪快バーベキューアイデアレシピ

たけだバーベキュー【監修】 池田書店 請求記号:596.4†



山手線をゆく、大人の町歩き 鉄道、建築、歴史、食
鈴木 伸子【著】 河出書房新社 請求記号:BY†

スポット展示

ゆるゆるゆるめる



季節の変わり目で寒暖差もあり、心も体も疲れやすいこの時期。
簡単にできるストレッチの本や、食を通して体の中から整えられるような薬膳などのレシピ本を集めました。



世界一やさしい! 栄養素図鑑
牧野 直子【監修】 松本 麻希【イラスト】
新星出版社 請求記号:498.5†

ゆったりと気分良く暮らすためにも、まずは身体の栄養が欠かせません。ビタミンには種類がいろいろあるけれどどんな働きをする? ミネラルって何? 健康に良い油は? 糖質ダイエットとは? などなど楽しく知識を身につけて、健康的に過ごしましょう。

新着図書

阿佐谷図書館に入った新しい本をご紹介します。
話題の新刊書から専門書まで様々な本が皆様をお待ちしています。

どんなに苦手でもうまいく電話対応 新人のミカタ!
北條 久美子【監修】 新星出版社 請求記号:336.4†



就労支援

かんたん! らくらく! 草取りのコツ
大変な作業をできるだけ楽しく!
神津 博【監修】 ナツメ社 請求記号:615†

失格でもいいじゃないの 太宰治の罪と愛
千葉 一幹【著】 講談社 請求記号:SA.91†



文士村



就労支援

阿佐谷図書館では、就労支援と阿佐ヶ谷文士村に関連した本の収集に力を入れています。



文士村


阿佐谷図書館カレンダー 5月

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

【休館日】

5月の休館日は
1日(月)、18日(木)です。

【開館時間】

平日・土曜日 午前9時～午後8時
日曜日・祝日 午前9時～午後5時
※  は午後5時で閉館します。ご注意ください。



・・・創業・経営相談会



・・・おはなし会



・・・あかちゃんおはなし会



・・・あかちゃんタイム

午前10時半～12時

小さなお子さんを連れた方に

ゆったりと利用していただく時間です。

ご理解とご協力をお願いいたします。

杉並区立阿佐谷図書館

〒166-0001 杉並区阿佐谷北3-36-14

TEL (03)5373-1811

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