

MINAMI OGIKUBO LIBRARY



南荻窪図書館だより

杉並区南荻窪 1-10-2

03-3335-7377

2020年9月号 No. 322

新着図書の本棚…2
環境ミニ展示…5
みなみおぎくぼ通信…7

今月の人気予約本ランキング第1位は、
直木賞受賞の話題本!



→P. 3へ



特集 食べる! 寝る!
たまった疲れをふき飛ばそう!

→P. 4~5



新着図書の本棚

南菰窪図書館に新しく到着した図書をご紹介します。新着図書は、毎週火曜日と金曜日に新しい本が増えます。

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。

1日誰とも話さなくても大丈夫

【著】鹿目将至 **493**
 【刊】双葉社 **79カ**
 【ISBN】9784575315608
 ふわふわに癒されてみる、**精神衛生**
 買い出しついでに歩く、「鼻歌」の意外な実力、反省する暇があったら次に行く……。人恋しさも孤独も両方大事にして、どちらも楽しめるようになる39の超簡単テクニックを紹介します。

備えいらずの防災レシピ

【著】飯田和子 **369**
 【刊】東京法令出版 **3イ**
 【ISBN】9784809031908
 「いつも」の食事を「もしも」**災害予防**
 の食事に！主食から主菜、汁物、スイーツまで、3stepで完成する防災レシピ35品を写真とともに紹介します。『月刊消防』連載を単行本化。動画が見られるQRコード付き。

自然の中で美しい生きものと出会う図鑑

【文・写真】藤原裕二 **462**
 【刊】けやき出版 **フ**
 【ISBN】9784877516031 **生物地理**
 自然の中で見られる、美しく面白い、人気のある生きものを集めた図鑑。花、蝶、野鳥から哺乳類まで、美しい自然な姿を写真で紹介するとともに、その魅力や生き方、出会い方等を難しい専門用語はできるだけ使わずに説明します。

墓碑をよむ

【著】立元幸治 **281**
 【刊】福村出版 **タ**
 【ISBN】9784571300394 **墓碑**
 旅の終わりに、人は何を語り、何を遺したか。東京多磨霊園の散策で出会った無名の人たちの墓碑に刻された言葉から、生と死への問いかけや、人と人との絆や温もり、生きることへの励ましメッセージを読み取る。

首里の馬

【著】高山羽根子 **913**
 【刊】新潮社 **6タカ**
 【ISBN】9784103533818 **小説**
 中学生の頃から沖縄の郷土資料館の資料整理を手伝う未名子は、世界の果ての遠く隔たった場所にいる人たちにオンライン通話でクイズを出題するオペレーター。ある台風の夜、庭に迷いこんできたのは…。『新潮』掲載を単行本化。

鳥獣戯画の国

【著】金子信久 **721**
 【刊】講談社 **カ**
 【ISBN】9784065188262 **日本画-歴史**
 かわいい、愉快、どこかおかしい——。国宝「鳥獣戯画」が生まれるべくして生まれた日本という国を眺め、伝説的なおかしな動物の絵がどのように日本人の心を捉え、動物絵画のスタイルとして定着してきたかを伝える。

人気の予約本

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？

2020年7月16日～2020年8月15日



順位	書名	著者名	出版社	予約数	ジャンル
1	少年と犬	馳星周	文藝春秋	362	小説(日本)
2	一人称単数	村上春樹	文藝春秋	287	小説(日本)
3	いちねんかん	畠中恵	新潮社	133	小説(日本)
3	女帝小池百合子	石井妙子	文藝春秋	133	人物
5	ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー	フレイティみかこ	新潮社	121	エッセイ
6	流浪の月	皿良ゆう	東京創元社	110	小説(日本)
7	ワイルドサイドをほっつき歩け	フレイティみかこ	筑摩書房	105	エッセイ
8	オフマイク	今野敏	集英社	97	小説(日本)
9	「育ちがいい人」だけが知っていること	諏内えみ	ダイヤモンド社	93	礼儀作法
10	破局	遠野遥	河出書房新社	91	小説(日本)
11	KGBの男	バン・マッキンタイア	中央公論新社	85	伝記
12	きたきた捕物帖	宮部みゆき	PHP研究所	80	小説(日本)
12	クスノキの番人	東野圭吾	実業之日本社	80	小説(日本)
14	タヌキのきょうしつ	山下明生	あかね書房	77	小説(日本)
15	カケラ	湊かなえ	集英社	76	小説(日本)

人気の本からピックアップ

第3位『いちねんかん』著/畠中恵

病弱な若旦那、一太郎の跡継ぎ修行がついにはじまった！江戸の大店を任せられ、はりきる一太郎。だが、揉め事だの盗賊だの、あげく疫病が大流行。一太郎と妖達は奮闘。ハラハラ展開が楽しい、シリーズ外伝を含む20冊目。大人気「しゃばけ」シリーズを1冊目から読み返すのもおすすめです。

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。

9/8 (火) ~ 10/4 (日)

食べる！寝る！

たまった疲れをふき飛ばそう！

冬からの感染症対策、長かった梅雨、うだるような暑さ、まだまだ残暑は続きますが、たまっていく疲れをリセットしませんか？食べる事、寝る事に向き合って体の調子を整えて免疫力を上げましょう。

図解新型コロナウイルスメンタルヘルス対策

【著】 亀田高志
【刊】 エクスナレッジ
【ISBN】 9784767827896

498

3カ

精神衛生

ストレスとうまく付き合うには？心が折れそうになったら？心身の不調から立ち直る方法とは？労働衛生コンサルタント医師が、コロナうつと不安への処方箋をQ&A形式で教える。

老後と介護を劇的に変える食事術

【著】 川口美喜子
【刊】 晶文社
【ISBN】 9784794969859

498

5カ

食生活

ピンピンコロリかネンネンコロリか。その分岐点は「食べ方」！低栄養、フレイル、摂食嚥下障がいなど、老いの問題を遠ざける高齢者の食べ方を指南する。「食べる」と合わせて守りたい「しやべる」生活についても言及。

人生が変わる！睡眠革命

【刊】 宝島社
【ISBN】 9784800221346

498

3タ

睡眠

“熟睡できない悩み”は1日5分、ちょっとしたコツを1週間続けるだけで克服できる！専門医や作業療法士が医療現場で実証した「睡眠のメカニズム」に則った本質的な改善策を紹介する。

好評の「疲れを取って元気になるワザ」を集めました

【刊】 オレンジページ
【ISBN】 9784873037646

498

3コ

健康法

「疲れを取って元気になるワザ」をテーマに、『オレンジページ』で人気のあった「効く」と実感できるセルフケアをまとめて紹介。マッサージ、ストレッチ、ヨガ、心理アドバイスなど、心と体の疲れを取るあらゆる方法が満載。

からだの不調が消える！腸を温める食事法

【編】 松生恒夫
【料理】 牛尾理恵
【刊】 成美堂出版
【ISBN】 9784415313962

498

5マ

料理

体の不調は、腸内環境の悪化とつながっている。病気になりづらい抵抗力の高い体を作るための、腸を温める104レシピを食材別に紹介する。腸ストレスの原因と改善策についても解説。

いのちのごはん

【著】 ちこ
【刊】 青春出版社
【ISBN】 9784413109406

保存書庫

596

チ

料理

食べ方は生き方そのもの。生き方を変えるのは、ちょっと大変だけど、食べ方を変えるのは簡単で楽しい！たった1つの“おにぎり”によって人生が変わった著者が、師に学び、日々実践していることを綴る。愛情レシピも満載。

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します。

気候変動がもたらす環境への影響

近年、気候変動による様々な自然災害が、世界中のいたるところで起こりつつあります。そして今や、海洋や陸地の環境に多大なる影響が及んでいます。今回は、その歴史と現況に焦点を当てました。

『チェンジング・ブルー』

【著】大河内直彦【刊】岩波書店【ISBN】9784000062442

地球は、どう変わったか。そして、どう変わるのか。地球温暖化の根源にひそむ、気候変動の謎。その解明に挑む科学者たちの姿をスリリングなストーリー展開で活写する、第一級の研究者による科学ノンフィクション。

『気候変動で読む地球史』

【著】水野一晴【刊】NHK出版【ISBN】9784140912409

これまで著者が調査してきたアフリカ高山帯や砂漠地帯を中心に、1億年から1日までのさまざまなタイムスケールで、世界の限界地帯で起きた気候変動が、自然と植生、さらには人間の生活にもたらした影響について解説する。

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、季節や身近な社会の問題などに関するテーマで本を紹介しします。

炎の歌人 与謝野晶子—与謝野鉄幹・与謝野晶子が住んだ南荻窪—

南荻窪の「与謝野公園」はかつて「南荻窪中央公園」の名前でしたが平成24年に改名されました。ここは晩年、与謝野鉄幹・晶子夫妻が住んだ跡地です。鉄幹と歩んだ与謝野晶子の作品を中心に紹介します。

『みだれ髪』

【著】与謝野晶子【刊】KADOKAWA【ISBN】9784044002855

与謝野鉄幹が創立した機関誌「明星」に短歌を発表した翌年に「みだれ髪」が刊行されると世間の風潮は賛否両論にわかれしました。乙女の狂おしいまでの恋心を繊細に描いている歌集は当時鉄幹との道ならぬ恋に身をやつた晶子自身の投影とされています。

『私の生い立ち』

【著】与謝野晶子【刊】岩波書店【ISBN】9784003103838

大阪の堺で育った、与謝野晶子の少女時代を綴った回想録です。いじめられたこと、家族や友達の思い出。この頃から自分の心の感性に忠実に生きていたと思わされます

みなみおぎくぼ通信



南荻窪図書館のスタッフが【イベント報告】【図書館のはなし】【今月の請求記号】などのテーマでお届けするコーナーです。

【イベント報告】

◎わたしもぼくもとしょかんいん

今年も図書館員のお仕事を知ってもらうイベントを開催しました。本の探し方や、普段は入れない保存書庫の探検など、本を好きな子ども達が集まってくれました。来年も開催予定です。(8月13日14日)



◎きょうりゅう工作会

「きょうりゅうのマグネットをつくろう！」

毎年、恐竜の日(4月17日)に開催していた、きょうりゅう工作会ですが、今年は8月に開催しました。可愛く、カッコよく飾りつけされた個性的なきょうりゅう作りを賑やかに開催しました。(8月22日)



【今月の請求記号】

今月の請求記号【024】は『図書の販売』を表す数字です。小売店、販売取次店の資料が分類対象です。図書の収集、愛書家、蔵書記、蔵書票、蔵書印譜など。『図書・書誌学』【020】の中に含まれます。

★今月のおすすめ本はこちら★

『東京わざわざ行きたい街の本屋さん』(和氣正幸/著)【024ワ】

東京の個性豊かな本屋さんを紹介する本です。地域ごとに紹介されていて、杉並区の馴染みの本屋さんや昭和の懐かしい風情漂う店舗、近代的でおしゃれなブックカフェ、様々な工夫を凝らした店の写真は、1冊で本屋めぐりをした気分になれます。

『全国旅をしてでも行きたい街の本屋さん』【024シ】もおすすめです。

LIBRARY CALENDER
図書館カレンダー

2020年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 防災の日 関東大震災 記念日	2 宝くじの日 おはなし会	3 草野球の日 迫空忌 (折口信夫)	4 くしの日	5
★6 黒豆の日	7 休館日 白露	8 サンフランシ スコ平和条約 調印記念日	9 重陽 おはなし会	10 世界自殺 予防デー	11	12 宇宙の日 水路記念日
★13	14	15 老人の日	16 おはなし会	17 休館日 牧水忌 (若山牧水)	18	19 糸瓜忌 (正岡子規)
★20 空の日 汀女忌 (中村汀女)	★21 敬老の日	★22 秋分	23 万年筆の日 おはなし会	24	25	26 八雲忌 (小泉八雲)
★27	28	29 招き猫の日 豊子忌 (山崎豊子)	30 国際翻訳デー おはなし会	◎新型コロナウイルス感染症の影響によ り、イベントやおはなし会が中止にな る場合があります。 あらかじめご了承ください。		

開館時間 月～土：午前9時～午後8時

★印のついている日は午後5時閉館です。

日・祝：午前9時～午後5時

9月のお知らせ

☆バリアフリー映画会 ***「西の魔女が死んだ」(2008年公開)

開催日時：9月19日(土)午後2時～午後4時10分

会場：2F多目的ホール

受付：9月5日(土)カウンター、電話にて受付。(20名/予約制)

*字幕と音声ガイドがついた映画です。ハンディキャップをお持ちの方優先席があります。
お問い合わせください。

★みなみおぎくぼ縁日

9月26日(土)27日(日)2F多目的ホールにて縁日を開催します。

ヨーヨー釣り、カタヌキ、射的で楽しもう!

予約受付は9月12日(土)～です。詳細はポスター、チラシでご確認ください。