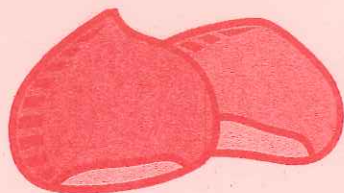


下井草図書館おたより

BOOK CAFE



2014年11月号

〈今月の特集〉

「私たちの安心安全な暮らし」.....	2
新着図書案内.....	4
予約本ランキング.....	5
おすすめ本レビュー.....	5
下井草オリジナル展示.....	6
図書館ニュース.....	7
下井草ライフラーシネマ.....	7

私たちの安心安全な暮らし



防犯対策や、生涯資金、生活用品や健康問題など、
“転ばぬ先の杖”となるような、生活に役立つ本をご紹介します。

子どもを守る自然な手当て

【編】山口温子

【刊】農産漁村文化協会

手を当てたり、からだを動かしたりさすったりすることで、からだの癒やしの力を高める療法と、ごく身近な食べ物や料理でからだを整える方法を紹介する。

「カラダの硬さ」が 病気の原因だった！

【著】石原結實【刊】主婦と生活社

病気や老化の原因は、カラダの硬さにあった。入浴や体操、姿勢の保ち方や食べ物など、毎日の生活の中で自分でできる、イシハラ式「カラダのほぐし法」を紹介。

「仕組み」節約術

【著】泉正人【刊】光文社

努力、労力、面倒。この3つを省くと、自然とお金は貯まっていく！ コツコツ型の節約が苦手な著者にもできた、新しい「節約の方法」を教える。

老後に本当はいくら必要か

【著】津田倫男【刊】祥伝社

老後の不安が世の中を被い、大金の用意や保険への加入などの情報が飛び交うが、本当に必要なのだろうか。年金プラス月に数万円もあれば十分に自足できることを、さまざまな角度から検証する。

東京のどこに住むのが安心か

【著】山崎隆【刊】講談社

東日本大震災で東京の住宅選びはどのようになるか？「安全に住む」大事さや、サステイナブルな街の分岐点などを解説。また、東京の街の56エリアを選び、7つのブロック別に概要と不動産の総合的評価も掲載。

失業保険 150%トコトン活用術

【著】日向咲嗣【刊】同文館出版

失業保険の基本システムはもちろん、ケーススタディを交えながら、どんな状況でどのように行動すればトクできるかを詳しく解説する。

節約レシピの正解

【編・刊】主婦の友社

格安食材でボリュームアップさせた定番おかずから、もやしやとうふ、卵といった激安食材を活用した一品、手作りおやつまで、食費はかからないのに見た目もお腹も大満足の節約料理を紹介する。

血管をピチピチに若返らせる本

【監】栗原毅【刊】主婦と生活社

ピチピチ血管と生活改善への心がけが将来のあなたの健康を支えます。ポロポロ血管と病気の怖い関係を解説するほか、血管をピチピチにするおすすめ食品やサプリメント、エクササイズを紹介。

犯罪の危険から子どもを守る！

【著】横矢真理【刊】学習研究社

いざという時、どこへ逃げればいいのか？子どもが放課後安心して遊べる場所はどこ？子どもを守るために全国の保護者から寄せられた質問に丁寧に答え、犯罪対策のポイントを浮き彫りにする。

ネット詐欺の手口

【著】山瀬和彦【刊】データハウス

ネット詐欺事件簿、詐欺師が使う手口公開、詐欺に関わる法律、詐欺にあわないための心得など、インターネットの普及に比例して増えているネット詐欺から自分の身を守る方法を解説する。

新着図書案内



下井草図書館に新しく入った図書をご紹介します。新着図書は毎週火曜日と金曜日の夕方に新着コーナーへ並びます。

生き物たちに魅せられて

【著】日高敏隆
【刊】青土社

鳴き方の訓練を受けずとも必ずホーホケキョと第一声を発するウグイスのヒナ、オジさんの方がモテるカエルの社会…。生き物の大胆不敵なサバイバル戦略に、生命の不思議と驚異を目撃する。動物行動学の本当の面白さが満載。

現代社会の人文地理学

【著】稲垣稜
【刊】古今書院

人口、都市、小売業、観光、交通など、間口の広い人文地理学において、踏まえておくべきテーマを厳選し、専門的な知見を平易な形で取り入れながら解説する。人文地理学を初めて学ぶ人のための一冊。

図説 世界史を変えた50の鉄道

【著】ビル・ローズ
【訳】山本史郎
【刊】原書房

スティーヴンソン、地下鉄、大陸横断鉄道、新幹線…。過去200年、現代文明に、はかりしれないほどの影響をあたえてきた50の鉄道の路線と鉄道会社を、豊富な図版とともに紹介する。

面白可笑しくこの世を渡れ

【著】遠藤周作
【刊】河出書房新社

悪戯をやろう！馬鹿馬鹿しいことを真剣に楽しむ、これに勝る处世術はなし。笑いと遊びの達人・遠藤周作が贈る、究極の生き方。遠藤周作の著作の中から選んだ36篇を収録する。

日本の蚕糸のものがたり

【著】高木賢
【刊】大成出版社

平成26年6月に「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産に登録され、日本の絹に関心が向けられている。農林水産省で蚕糸担当課長・局長を務めた著者が、日本の蚕糸業がたどった軌跡と日本の近代化に果たしたその役割を紹介。

すごいインド

【著】サンジューヴ・スィンハ
【刊】新潮社

マイクロソフト CEO、ハーバードビジネススクール学長など、世界的組織のトップはインド出身者が少なくない。世界屈指のグローバル人材大国はどうして誕生したのか。インドの「すごさ」を同国コンサルタントが徹底解説。

予約本ランキング



予約数トップ15位をお知らせ。ご用意できるまでに時間がかかりますが、予約されると確実に読みたいいただけます。

	書名	著者	出版社	予約数
1	村上海賊の娘 上	和田竜	新潮社	1100
2	村上海賊の娘 上	和田竜	新潮社	1010
3	虚ろな十字架	東野圭吾	光文社	851
4	ペテロの葬列	宮部みゆき	集英社	671
5	銀翼のイカロス	池井戸潤	ダイヤモンド社	660
6	祈りの幕が下りる時	東野圭吾	講談社	619
7	マスカレード・イヴ	東野圭吾	集英社	563
8	嫌われる勇氣	岸見一郎	ダイヤモンド社	484
9	女のいない男たち	村上春樹	文藝春秋	467
10	豆の上で眠る	湊かなえ	新潮社	458
11	海賊とよばれた男 下	百田尚樹	講談社	440
12	海賊とよばれた男 上	百田尚樹	講談社	436
13	明日の子供たち	有川浩	幻冬舎	408
14	満願	米澤穂信	新潮社	389
15	疾風ロンド	東野圭吾	実業之日本社	386

2014年10月20日現在、杉並区立図書館全館での人気ランキングです

おすすめ本レビュー



予約の多い人気本や、メディアで紹介された話題の本、または図書館スタッフ一押しの隠れた名作などをご紹介します。

人気
予約本！

嫌われる勇氣 【著】岸見一郎 【刊】ダイヤモンド社

どうすれば人は幸せに生きられるかという問いに、シンプルで具体的な答えを提示する「アルフレッド・アドラーの思想(アドラー心理学)」について、青年と哲人の対話形式を用いてまとめた一冊。

下井草 オリジナル展示



下井草図書館では館内に多数、展示コーナーを設置しています。その中からおすすめの本をピックアップしてご紹介します。

展示コーナーの設置場所や、ご不明な点はスタッフまでお気軽におたずねください。

フラダンスのはじめ

【著】伊藤彩子
【刊】WAVE 出版

フラダンスの未経験者・初心者のためのお役立ち本。基本のハンドモーションとステップ、レッスン内容、フラファッション、発表会、フラとハワイの歴史などを紹介する。

自転車生活スタートガイド

【著】瀬戸圭祐
【刊】水曜社

自転車はダイエットや成人病対策、ストレス解消にもってこい。自転車の種類から、自転車購入のポイント、道路交通法、自転車通勤テクニック、チューニングやメンテナンスまで紹介。大人の自転車を満喫しよう!

生活における健康
コーナー展示中!

日本の伝説

【著】柳田国男
【刊】角川学芸出版

「咳のおば様」「片目の魚」「山の背くらべ」など、日本各地に根ざした伝説を丹念に掘り起こす。昔話との違いにもふれながら、平易な話し言葉で伝説の実例をあげ、その原型と変遷をひも解いていく。

名作文庫コーナー
展示中!

図書館ニュース



図書館からのお知らせや、ご利用について、今後予定されている行事業内など、さまざまな情報をお伝えします。

おとなのために 絵本の森へようこそ

杉並区を中心に、絵本の読み聞かせ活動をしている『ルピナス絵本の会』による催しを下記の日程で行います。「おてがみ」をテーマに、大人にとって魅了的な絵本や語りの世界へご案内いたします。

11月14日(金) 10:30~12:00

下井草図書館2F 多目的ホールにて



下井草 ライブラリーシネマ



毎週土曜の午後2時から映画を無料で上映しています。鑑賞をご希望の方は2階の多目的ホールまでお越しください。

1日 『パリのランデブー』 1994年

監督：エリック・ロメール
出演：クララ・ベラル 他

ヌーヴェルバーグの巨匠が描く、若い男女の恋愛をテーマにした3つのオムニバス作品集。 (上映時間100分)

15日 『蒲田行進曲』 1982年

監督：深作欣二
出演：風間杜夫 他

映画撮影所を舞台に、スターと売れない俳優と、落ち目の女優が繰り広げる人情喜劇。 (上映時間109分)

29日 『眠狂四郎勝負』 1964年

監督：三隅研次
出演：市川雷蔵 他

幕政改革を目指す老勘定奉行を狙う刺客と、眠狂四郎との闘いを描いた人気の痛快活劇。 (上映時間83分)

2014年 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・映画会 ・お話会
2 ★	3 ★ 文化の日	4	5 お話会	⑥ 休館日	7	8 ・子ども 映画会 ・お話会
9 ★	10	11	12 お話会	13	14	15 ・映画会 ・お話会
16 ★	17	18	19 お話会	⑩ 休館日	21	22 ・工作会 ・お話会
23 ★ 30	24 ★ 振替休日	25	26 お話会	27	28	29 ・映画会 ・お話会

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

子ども映画会…「手ぶくろを買いに」(8日)
 工作会…「おりたたみロボット」(22日)
 水曜日お話会…図書館スタッフによるお話会
 土曜日お話会…ボランティア団体ルピナス絵本の会によるお話会

発行： 杉並区立下井草図書館
 杉並区下井草 3-26-5 03-3396-7999
 第6巻 第11号 通巻67号