

今月の図書館 2016. 3

宮前だより

今月の特集

一般

「おなががすいた！（日本編）」

児童

「はるよこい」

ヤングアダルト

「趣味を極める！」



特別展示

「新中学生・新高校生におすすめする本」

宮前だより 2016年3月号

発行 杉並区立宮前図書館

〒168-0081 杉並区宮前 5-5-27 03-3333-5166

図書館 HP <http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>
<http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/m/> (携帯版)

ツイッターアカウント: @MiyamaeLibrary

<https://twitter.com/MiyamaeLibrary>



@MiyamaeLibrary

古地図展、ツイッターはじめました。

ツイッター、はじめませんか？



3月のイベント

3月13日(日) 10:30～12:00 宮前図書館3階講座室

「河竹黙阿弥－その華麗なる世界」

幕末から明治の転形期に、七十七歳の生涯において、三百六十ほどの作品を残した黙阿弥。生誕二百年にあたるこの年に、彼お得意の「白浪物」の魅力を解き明かす。

「弁天娘女男白浪(べんてんむすめおのしろなみ)」「白浪五人男」を中心に、七五調の流麗なセリフとアウトローの世界を味わう。

申し込み：事前予約制(こちらの講座は満席となりました)

3月19日(土) 10:00～12:00

☆赤ちゃんタイム☆

「親子でリトミック！」 10:00～10:30 宮前図書館3階講座室

対象：6ヵ月～2歳

定員：15組30名(3/1より予約受付開始)

「赤ちゃんおはなし会」 11:00～11:30 おはなしのへや

3月22日(火) 14:00～15:30 宮前図書館3階講座室

「心も身体もしなやかに～ゆる体操で身体をゆるめて疲れを取ろう～」

対象：在住・在勤の方

定員：20名(申込順・2/21～受付開始)

3月26日(土) 14:00～15:00 宮前図書館3階講座室

「うたもとびだす！さくらんぼ♪おはなし会」

姉妹デュオさくらんぼによる、絵本と歌がもりだくさんの楽しいおはなし会です。

対象：どなたでも 定員：50名(直接会場へお越しください)

※各イベントの詳細は、杉並区立図書館ホームページ、館内配布中のチラシ、掲示ポスターをご覧ください。またお気軽にカウンターでお尋ねください。

今月の展示

場所：中2階展示スペース

3月18日(金)～4月10日(日)

新中学生・新高校生に
おすすめする本

ご入学おめでとうございます。

新しく中学校、高校に入学するみなさんに
スタッフがおすすめする本を紹介します！！

入学

春



宮前図書館重点収集
けんこう いりょう
健康と医療

宮前図書館では、健康と医療に関する資料を重点的に収集しています。

健康と医療に関する役立つ情報や図書館の本をご紹介します。

もうすぐ進学や就職の季節ですね。去年の4月からの一年を振り返って、おすすめの本をご紹介します！

『老けない人は腹七分め』

古家大祐／著 491.3] ISBN:4-8387-2401-7

その“ひと口”を我慢すれば老化が止まる！

老化にブレーキをかける長寿遺伝子サーチユインの最新の研究成果を盛り込みながら、“年をとらない&痩せる”生活テクニックを紹介する。

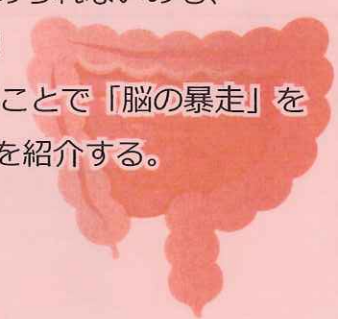


『脳はバカ、腸はかしこい 腸を鍛えたら、脳がよくなった』

藤田紘一郎／著 491.37 ISBN:4-88320-568-4

ダイエットが失敗するのも、タバコがやめられないのも、勉強に弱いのも、腸を鍛えていないから！

“キセイチュウ博士”が、腸を元気にすることで「脳の暴走」を抑えて健康になり、活力を取り戻す方法を紹介する。



※ご紹介した資料は、宮前図書館で所蔵しています。
貸出中の場合は、館内の検索機やお電話でご予約ができます。
またこちらでご紹介した資料以外にも、490 医学の棚にて関連本を展示しておりますので、そちらもぜひご覧ください。



『枕博士が教えるこれからずっとぐっすり眠れる枕の本』

奥山隆保／著 498.3材 ISBN:4-7790-1032-3

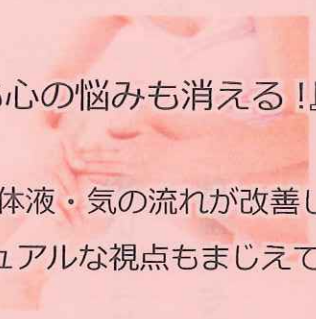
睡眠の基礎知識から、頸椎と枕の関係、不眠などの不調を訴える症例の紹介、良い枕の選び方、快眠を得るためのノウハウまで。著者の25年の枕研究から得た知識と経験をまとめる。

『「ふくらはぎをもむ」と超健康になる

1日4分で体の不調も心の悩みも消える!』

大谷由紀子／著 492材 ISBN:4-8376-1227-8

「第2の心臓」ふくらはぎをもむと、血液・体液・気の流れが改善し、体の不調も心の悩みも解消する。スピリチュアルな視点もまじえて、基本のマッサージ法から応用までを紹介。



『おいしい食べ方いけない食べ方』

TJ MOOK 498.5材 ISBN:4-8002-2613-6

「解凍ものの魚の再冷凍は衛生的にNG」
「生卵よりゆで卵の方が早く傷む」など、開封後の食べられる期限と正しい保存法を解説する。
ワンポイントテクやお役立ち豆知識も収録する。食品別索引付き。



みんなの広場



人の世の願ひを絵馬に梅の花
街角の自販機に買ふ寒卵
百選の飴を切る音初大師

せんぎょう
千楓

慎しく梅と笑顔がこぼれけり
瀬八

楽しみは真新まさらに積もる雪の上えに

跡をつけんと足入るる時

楽しみは冬を咲きいし枇杷の花

まろき緑の実となれる時

浅田 心こころ



北鮮が水爆実験本当か

新元素一二三は日本初

温暖化つつじたんぼぼ 狂い咲き

丹沢 一郎

梅の花もうすぐ春と知らせてる

松谷 祐香

猫だましそんなことでは驚かぬ

日曜ごとに馬に騙され

初富士に向かい今年の誓い立て

牛乳飲んで銭湯を出る

若いねと相撲見ている君が言う

四十代だよ式守伊之助

好きなのは八代亜紀イカ子 子供凧

あ



こたつの中 人間の足とねこの尾あり

雪だるま



クリスマスここにも小さき銀座かな

野仏しゆぶつに泊とまりのあとや露つゆ律りつ

今日の陽を蓄めて芽ぶきの力ちからかな

幾粒か己へ向けて鬼やらひ

さ



ふゆのよる北風きたかぜぴゅうぴゅう ああさむい

望月 愛莉



木のえだに たくさんの実がみのつてる

みーちゃん



お正月もちつまらせてたいへんだ

竜



竜

寒い冬こたつにみかん必要だ

ぺこ♡

秋風にもみじのじゅうたん 穴があく

ぺいんたん☆



いっさっさ

ご利用者の皆様よりご投稿いただいた作品をご紹介します。

みなさまの投稿をおまちしております。

特集 3月の特集コーナー

展示期間：3月4日～4月6日

「おなかがすいた！（日本編）」

和食、和菓子、食の歴史や、エッセイ・小説などから、日本の食にまつわる本を集めました。

『ごはんのことばかり100話とちょっと』

よしもとばなな／著 914.73 ISBN:4-02-250657-3

「キッチン」をはじめ、その鋭くやさしい感性で人間と食べものの関係を描き続ける作者のエッセイ集。

ギョウザ・コロケ・バナナケーキ…。

身近な食べものからたまにどきっとするような人間の姿が見えてくるのは彼女ならではです。



『和食に恋して 和食文化考』

鳥居本幸代／著 383.81 ISBN:4-393-75123-7

和食の起源や様々な和食料理、マナーなど和食の事が分かりやすく書かれています。“和食とは何か”という問いに答えてくれると共に、私達が和食を再認識するための一助となってくれる一冊です。日本文化をより理解するために。



『あまからカルテット』

柚木麻子／著 BG1 ISBN:4-16-783202-5

表紙でもうお稲荷さんが食べたくくなります。

そして読むとさらに食べたくくなります。

食べものと友情のお話です。



ご紹介した資料が展示スペースにない場合は、館内の検索機やお電話でご予約できます。お気軽にお問い合わせください。

YAコーナー

3月の特集

「趣味を極める！」

鉄道・カメラ・イラストなど、好きなことをもっと好きになろう。

『はじめてドレミを弾く人のためのやさしい独学ピアノ講座 超初心者の方でもやさしく学べます』

遠藤 尚美／監修 763.21 ISBN:4-7982-1731-4

ピアノ初心者の疑問や不安を解消！ピアノとの上手なつきあい方から、弾き方、練習法まで独学でピアノに親しめるよう、やさしく解説しています。

『素敵にアレンジ マスキングテープをもっと楽しむ本』

女子力をアップする魔法のアイテムを大人可愛く使いこなす
とっておきの活用術 コツがわかる本』

フィグインク／著 754/1 ISBN:4-7804-1255-0

ステーションナリーから、ラッピングやギフトのテクニック、パーティーイベント会場のおしゃれな演出、旅の思い出をまとめるコラージュやお手紙グッズまで、マスキングテープをかわいく使いこなすアイデアを紹介します。

『カメラの楽しみ 写真がもっと好きなる道しるべ』

柳沢 小実／著 7407 ISBN:4-89444-650-2

コンパクトカメラできれいな写真を撮る楽しみから、写真を長く続ける楽しみまで教えます。

「YA掲示板」にオススメの本を投稿してみませんか？

皆さんからの記事の投稿を待っています！オススメの本以外にも自作イラスト、宮前周辺のオススメスポットや行事などを教えて下さい。内容は紙に書いてYAコーナーの壁にある掲示板横の専用ボックスに入れて下さい。

宮前図書館 カレンダー

3月 March

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			☺	休		
6	7	8	9	10	11	12
☆			☺			
13	14	15	16	17	18	19
文学講座 ☆			☺	休		赤ちゃんタイム リトミック 赤ちゃんおはなし 会
20	21	22	23	24	25	26
☆	☆	健康講座	☺			さくらんぼお はなし会
27	28	29	30	31		
☆			☺			

「☆」の日は、5時に閉館いたします。「☺」の日は、おはなし会の日です。
おはなし会は毎週水曜日、3時から1Fおはなしの部屋で行います。



宮前図書館の重点課題は「健康と医療」です。

宮前図書館では、健康と医療に関する資料を重点的に収集しています。
2階、490医療の書棚では、健康と医療に役立つ情報を、
2階カウンター脇の書棚では、毎月違うテーマで図書館の本を
ご紹介しています。ぜひ、ご覧ください。