

下井草図書館あたより

ブック カフェ
BOOK CAFE



平成 28 年 9 月号

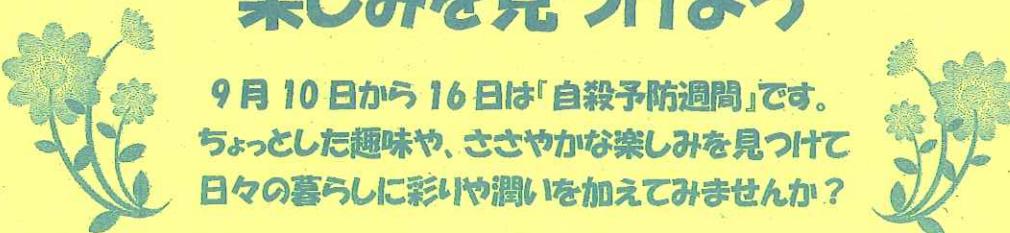
〈今月の特集〉

「楽しみを見つけよう」	2
新着図書案内	4
重点展示	6
今、注目の本	7

今月の特集

楽しみを見つけよう

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。
ちょっとした趣味や、ささやかな楽しみを見つけて
日々の暮らしに彩りや潤いを加えてみませんか？



軽くなる生き方

【著】松浦 弥太郎
【刊】サンマーク出版

目に見えない「本当に大事なもの」だけをもつこと、「あたりまえのこと」をしていねいにすること…。「暮らしの手帖」編集長、文筆家、書店店主として活躍する著者が、自身の経験から見つけた「生き方のヒント」を綴る。

脳に効く！大人のパズル&クイズ

【著】多湖 輝 他
【刊】PHP研究所

「あしたのあしたって、今日の2日後。では、あさってのあさって、これは今日の何日後？」思い込みに潜むワナ、人を欺く騙しの論理、脳と視覚の盲点…。大人も子どもも楽しめる、多彩なパズル&クイズを満載。

東京自然を楽しむ ウォーキング 2016

【刊】JTB パブリッシング

東京の自然が再発見できる50のコースを6つのテーマに分けて紹介。歩行時間・歩行距離・歩数、歩き方のヒント、コース途中や周辺にある食事処・カフェ・菓子店・見学施設、地図なども掲載。データ:2016年1月現在。

50歳からの知的生活術

【著】三輪 裕範
【刊】筑摩書房

定年後の生き方として、精神的にも充実した、ゆとりのある知的生活を提案。その実現に向けて、50歳以降、どのような準備をしていけばいいのかを詳述する。読書術、新聞・テレビの活用法など、役立つヒントが満載。

絶対行きたい！日本の島旅

【著】加藤 庸二
【刊】PHP研究所

今すぐ旅に出たくなる！伝説や神々が息づく島、異国情緒あふれる島、日本の原風景が残る島…。日本の有人島をすべて訪ね歩いた写真家が、個性豊かな島々をビジュアルに紹介する。MAP、アクセス情報つき。

英国のOFF

【著】入江 敦彦
【刊】新潮社

コレクション、ジャムづくり、アーリータイア、孤独を味わう…。お金はかかるのに限りなく贅沢な「人生のOFF」時間。ロンドン在住20年の著者が、英国の庶民から教わった、幸福になるコツを紹介する。

城ガール

【編】歴史魂編集部
【刊】アスキー・メディアワークス

週末にプチ旅行するなら、お城に出てみませんか。鶴ヶ城、二条城など、1泊2日でお城と城下町をめぐるコースを紹介します。江戸城日帰りコースも掲載。データ:2013年3月現在。

森林浴の森100選

【編】主婦の友社
【刊】

昭和61年に林野庁などが選定した「森林浴の森100選」に基づき、新たな取材・確認作業をした上で、最新の情報を盛り込んで紹介。所在地・交通・樹木・動物・植物の種類といったデータと写真も掲載する。

快感！発見！有名人のお墓トラベル

【監】あきやま みみこ
【刊】幻冬舎

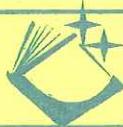
東京のお墓には有名人が数多く眠っている。作家・小説家・歌人・芸術家、時代を駆け抜けたスター、武士・軍人・政治家などのお墓を、各人の解説と併せて案内する。和歌山県高野山と世界各地の有名なお墓も紹介。

大人のあやとり

【監】野口 廣
【刊】主婦の友社

はしご、ぼうきなど子どもの頃に遊んだ懐かしいあやとりから、難度の高い世界の伝統あやとりまで、42種を写真でわかりやすく紹介。指を使うことで脳力もアップするので大人や、お年寄りにも最適。あやとりひも付き。

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。

パラリンピック の楽しみ方

【著】藤田 紀昭
【刊】小学館

What is 和食 WASHOKU?

【監】大森 正司
【刊】キクロス出版

ゆたかで楽しい 海洋観光の国へ、 ようこそ!

【著】中瀬 勝義
【刊】七つ森書館

執着

【著】ハビエル・
マリアス
【刊】東京創元社

人間晩年図鑑 1995-99年

【著】関川 夏央
【刊】岩波書店

ときめく貝殻図鑑

【著】寺本 沙也加
【写真】大作 晃一
【刊】山と溪谷社

障害者スポーツ研究の第一人者によるパラリンピック観戦入門書。1964年東京パラリンピック開催から近年の状況、競技の種類、歴史的な選手、2020年東京大会の展望まで、知られざるパラリンピックの世界を案内する。

暮らしに根付く「和食」を、一汁三菜、郷土料理や、おもてなし、世界にひろがる「WASHOKU」といった切り口から、豊富なイラストや写真とともに英文対訳付きで紹介する。楽しく作れるレシピも収録。

世界第6位の広さの海域を持つ日本。その海を前面にした「海洋観光立国」を提案する著者が、なぜそう思うに至ったかをまとめ、その実現に向けての取り組みを、ホームタウンである東京都江東区での活動を中心に紹介する。

マドリッドの出版社に勤める独身の編集者マリアが憧れていた夫婦。その夫が殺された。通り魔殺人？ 三角関係の清算？ それとも…？ 現代スペインを代表する作家による、愛と死と罪をめぐる哲学小説。

あの人はどうな晩年を送ったのか。彼らが世を去ったのはいかなる時代だったのか。1990年代を舞台に、世界的スターから市井の人まで、同時代人たちの晩年を描き出す。1995-99年は、渥美清、ダイアナ元妃らを収録。

不思議な形、鮮やかな色、繊細な模様…。美しい貝殻は、その存在だけで人を惹きつけるもの。世界中の貝殻から美しいものを厳選して紹介。ほかにも、貝殻採集、貝殻の保管方法、貝の秘密なども解説。

ホープレス労働

【著】増田 明利
【刊】労働開発研究会

働き方が揺らぐなかで労働者たちは何を感じているのか、どんな悩みを持っているのか。統計では見えない雇用の実態を取材し、労働者たちの生活と意見を明らかにする。『労働法学研究会報』連載から抜粋し再編集。

日本の絶景島旅

【刊】K&B パブ
リッシャーズ

透き通る海と輝くビーチ、神秘に満ちた森の島、島に残る歴史風景…。いますぐ行きたい全国68島を完全ガイド。モデルプランと島へのアクセス、旅のアドバイスに加え、詳細島地図を掲載する。データ:2016年5~6月現在。

土(サムライ) の思想

【著】笠谷 和比古
【刊】筑摩書房

中世・武家社会発祥の「家(イエ)」を核にもつ日本型組織は、指導者の柔軟な意思決定と成員の主体性の發揮を可能にさせることにおいて、世界的にも稀有な水準に達していた。日本近世史研究の第一人者による卓抜な組織論。

枕元の本棚

【著】津村 記久子
【刊】実業之日本社

幼少期の愛読書、創作の源となっている本…。芥川賞作家・津村記久子が古今東西の名著から58冊を精選。想像力のツボをじわりと刺激する、“目からウロコ”的読書エッセイ。『月刊ジェイ・ノベル』連載等に加筆修正。

魚が食べられ なくなる日

【著】勝川 俊雄
【刊】小学館

クロマグロ、ウナギは絶滅危惧種、ホッケは9割減、ニシン漁はほぼ壊滅状態…。気鋭の水産学者が、乱獲による漁業資源の危機的状況を明らかにし、海外漁業国の成功例も含めて、日本の魚食文化を守るためにの方策を綴る。

結婚クライシス

【著】山田 昌弘
【刊】東京書籍

日本人が結婚しなくなったその背景には「中流転落不安」があった！ 「婚活」「パラサイト・シングル」といった流行語を生みだした社会学者が、学生生活や就職、恋愛、結婚、子育て、高齢化、婚活の実態などを考察する。

重点展示



下井草図書館では「生活における健康」をテーマに、隔月ごとに内容を変えて展示をしています。その中から数冊をご紹介します。

今回のテーマ

がんを学ぶ

がんのひみつ

【著】中川 恵一
【刊】朝日出版社

2人に1人が、がんにかかる世界一のがん大国、日本。あなたはがんを知っていますか？放射線治療と緩和ケアの専門医が、いざというときにあわてないためのがんの知識を紹介します。国「がん対策推進基本計画」見直しに対応。

わたしも、 がんでした。

【著】国立がん研究センター
がん対策情報センター
【刊】日経BP社

がんと共に生きるとは、働くとはどういうことか。患者本人、家族、職場、医療機関など、がんに関わるさまざまな立場の人が、がんについてどう考え、行動したのかを語る。当事者による座談会も収録。

患者が治すがん治療

【著】小井戸 一光
【刊】主婦の友社

新しいがん治療の選択肢として脚光を浴びる「統合医療」は、がんを根絶するだけでなく、がんとともに生きる方法でもある。統合医療の「いま」を、現場の医師の豊富な症例をもとにまとめる。

がん患者さんのための 国がん東病院レシピ

【著】大江 裕一郎
落合 由美
松丸 礼
【刊】法研

食事に悩むがん患者さんと、国立がん研究センター東病院の医師・管理栄養士と一緒に考えた、本当に食べられる215品。がん患者さんの体調や症状ごとに、主食や主菜、副菜、デザート、調理の注意点・参考文献に分けて紹介。

※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下さい。

今、注目の本



予約の多い人気本や、メディアで紹介された話題の本、大きな賞を獲った作品などをご紹介します。

芥川賞受賞作！

コンビニ人間【著】村田 沙耶香【刊】文藝春秋

36歳未婚女性、古倉 恵子。大学卒業後も就職せず、コンビニのバイトは18年目。これまで彼氏なし。ある日、婚活目的の新入り男性、白羽がやってきて、そんなコンビニ的生き方は恥ずかしいと突きつけられるが…。第155回芥川賞受賞作品。

予約多数本！

坂の途中の家【著】角田 光代【刊】朝日新聞出版

最愛の娘を殺した母親は私かもしれない…。虐待事件の補充裁判員になった里沙子は、子どもを殺した母親をめぐる証言に触れるうち、いつしか彼女の境遇に自らを重ねていく…。社会を震撼させた乳幼児の虐待死事件と、「家族」の闇に迫る心理サスペンス。

予約多数本！

終わった人【著】内館 牧子【刊】講談社

仕事一筋だった田代壮介は、定年を迎えて途方に暮れた。「まだ俺は成仏していない」と職探しをするが…。生き甲斐を求め、居場所を探して、惑い、あがき続ける男に再生の時は訪れるのか？

予約多数本！

頭は「本の読み方で」磨かれる【著】茂木 健一郎【刊】三笠書房

これだけ情報に満ちた世の中で、どの本をどう読むか。脳科学者の茂木 健一郎が、「本の選び方」「味わい方」「実践へのつなげ方」を紹介する。「一生使える財産」としての厳選10冊も掲載。

予約多数本！

ユートピア【著】湊 かなえ【刊】集英社

海辺の町で出会い、ボランティア基金を設立した3人の女性たち。「誰かのために役に立ちたい」という思いを抱え、それぞれの理想郷を探すが、ささいな不協和音から、やがて隠された事件が姿を現す…。

2016年9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 休館日	16	17
18 ★	19 ★	20	21	22 ★	23	24
25 ★	26	27	28	29	30	

開館時間 月～土：午前9時～午後8時 ★印のついている日
 日・祝：午前9時～午後5時 は午後5時閉館です
 休館日：毎月第1・第3木曜日

子ども向け行事の詳細については、児童用おたより『しもいちくん』をご覧ください。

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8巻 第9号 通巻89号