

冬

のあったか編み物

最近、100円ショップなどでもさまざまな種類の毛糸がたくさん並んでいます。寒い季節の手遊びに、編み物をはじめてみませんか。

棒針編みで

『はじめてでも編める
棒針編みの教科書』
イデガミアイ／著
日東書院本社 2021.10

まるで編み物教室に通うように基礎からしっかり学べる、棒針編みの初心者向けテキスト。1レッスンずつクリアすることでステップアップできます。つまづきポイントをやさしくフォローする動画を見ることができるQRコード付。

かぎ針編みで

『はじめてでも編める
かぎ針編みの教科書』
イデガミアイ／著
日東書院本社 2021.10

まるで編み物教室に通うように基礎からしっかり学べる、かぎ針編みの初心者向けテキスト。1レッスンずつクリアすることでステップアップできます。つまづきポイントをやさしくフォローする動画を見ることができるQRコード付。

ゆび編みで

『ゆびあみかんたんレッスン
—ゆび先であむ健康手芸—』
篠原くにこ／監修 主婦の友社／編
主婦の友社 2018.12

リハビリ効果や老化予防で注目される「ゆびあみ」。4大手法であるリリヤンあみ、かぎあみ、メリヤスあみ、アフガンあみを、写真とともにわかりやすく解説。ゆびあみならではの魅力あふれる作品も多数紹介します。

編んでみたいかわいいこもの

『かわいいマスクカバー—1日で完成!かぎ針で編む—』
アップルミンツ 2021.11

不織布や布マスクに重ねて着用し、その日の気分やファッションに合わせてイメージチェンジができるマスクカバー。シンプルなものから、アラン模様、レース模様まで、かぎ針で編むマスクカバーを紹介します。

『けいとのパンツ—あったか、かわいい、心地いい—』
日本ヴォーグ社 2021.11

ショートのインナータイプから、レギンスやジョガーパンツ、アウトドア風デザインまで、さまざまなタイプのけいとのパンツの編み方を紹介。メンズサイズ、キッズ&ベビーの作品も収録されています。

第3回

書名でしりとり

書名の最後の1字で次の本へ
つなげていく企画
第3回の文字は前回の書名から
「と」です。

『図書館魔女は不眠症』
(大島真理／著 郵研社 2020.1)

図書館司書、図書館学の大学講師を経験してきた、自称「図書館魔女」の著者によるエッセイ集。図書館、本、映画について、古今東西問わず、多種多様なテーマで書かれたエッセイは、私たちの「読みたい」「見たい」という欲を刺激してきます。司書の視点で、本や映画の中の図書館や図書館員を考察している点も興味深いです。1つのエッセイが、長くて3ページに収まっており、大変読みやすくなっています。



ちりとり

Chiratto Vol.32

2021年12月-2022年1月号

特集1

自殺防止キャンペーン展示
「こころと体の健康」

特集2

冬のあったか編み物

連載

書名でしりとり

お知らせ

西東京市図書館からのお知らせ
FM西東京で紹介した本

自殺予防キャンペーン展示 「こころと体の健康」

2021年12月14日から2022年1月16日まで、保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館では、西東京市健康課保健係との共催による「自殺予防キャンペーン」の一環として、「こころと体の健康」に関連した図書資料やリーフレット等を展示・掲載します。

『ヒトはなぜ自殺するのか —死に向かう心の科学—』

ジェシー・ベリング／著
鈴木光太郎／訳
化学同人 2021.1

自ら命を絶つ唯一の動物、ヒト。それは「他者の気持ちを推し量る」心の進化のせいなのか。鬱で自殺の危機を経験した心理学者が、精神疾患との関係、メディアの報道のあり方等を論じながら、死に傾く心の内を科学的に分析していきます。

『自殺防事典』

グレン・エヴァンズ／ノーマン・L・ファー
ブロウ／著 小川真弓／訳ほか
明石書店 2006.5

広範囲にわたる自殺関連用語や、補足的な情報、およびこの問題に取り組む組織の連絡先を掲載。最新の研究や統計に基づき、自殺と法律、医師による自殺援助、死ぬ権利など、さまざまな問題での新たな展開についても解説しています。

『「死にたい」気持ちをほぐしてくれるシネマセラピー上映中』

高橋祥友／著
晶文社 2012.2

「死んでしまいたい」と思いつめた人に、観てほしい映画があります。映画通で自殺予防が専門の精神科医が、「死にたい」人にも「死なせたくない」人にも観てほしい映画10本を紹介します。

西東京市図書館からのお知らせ

年末年始休館のお知らせ

令和3年12月29日(水)から

令和4年1月3日(月)まで

休館中はインターネットからの予約、各ブックポストのご利用ができません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

F M西東京で紹介した本

『図解・天気予報入門
—ゲリラ豪雨や巨大台風をどう予測するのか—』
(古川武彦／著 講談社 2021.9)

朝の連ドラ『おかえりモネ』も完結しました。年々増え続ける激甚災害に備えるため、近年ますます天気予報が重要になっています。通常の雷雨と線状降水帯では何が違うのか、コンピュータによる数値予報とは何か、降水確率の計算方法や意味とは？など、コンパクトサイズではありますが、入門書として網羅的に気象のしくみと予報の科学を徹底解説してくれる本です。

『地理マニアが教える旅とまち歩きを楽しむ方』
(作田龍昭／著 ベレ出版 2021.6)

地理を楽しむためのノウハウが詰まった一冊です。「地図・地図帳系」「登山・歩く旅系」「鉄道や交通系」「めぐり系(コレクション系)」など、地理が好きな人には様々なタイプがあるとか。この本では、事前の下調べや準備、地図の読み方、現地の歩き方などがわかりやすく書かれています。新旧の地形図を眺めて土地の変化を発見したり、紀行文を読んだりするののも一味違う楽しみ方としておすすめされています。

西東京市では、対面では相談しづらいことをLINEを介して相談員が話を伺う、「こころHale・Hale@西東京市」を2022年3月30日まで実施しています。不調になってしまうその前に、気軽にご相談ください。

☀️ 詳しくはこちら ☀️ →

QRコードまたは、検索から友だち登録をお待ちしております！

・相談日にはお知らせを配信します

予約不要です



相談日：毎週日曜日、水曜日

受付時間：午後6時から午後9時30分まで

対象者：おおむね18歳から39歳の方



発行：西東京市図書館

<http://www.library.city.nishitokyo.lg.jp>