



刊行物登録番号
3-2-156

ぽけっと 5月

北区図書館情報

令和 4年 5月 発行
発行 北区立中央図書館
〒114-0033
北区十条台 1-2-5
☎ (5993) 1125
fax (5993) 1044

「リバウンド警戒期間」の図書館サービスについて

北区立図書館では、新型コロナウイルス感染拡大防止のための「リバウンド警戒期間」における取組期間（延長期間を含む、令和4年3月22日から5月22日）は、利用時間の制限（2時間程度）、利用者同士の間隔確保（座席数の減）などの対策をしたうえで、下記のとおり図書館サービスを提供しています。

◆ 期 間 ◆

令和4年3月22日（火）から5月22日（日）

◆ 開館時間 ◆

通常どおり

◆ 対 象 館 ◆

北区立図書館全館（中央図書館分室を含む）

◆ 利用について ◆

- ・図書館の利用（滞在）は2時間程度でお願いします。（館内の利用人数が多い場合は、利用を制限させていただくことがあります）
- ・資料の利用前後の手洗いなど感染拡大防止にご協力ください。
- ・図書館内ではおしゃべりを避け、マスクの着用をお願いします。

※マスクを着用されない方、発熱等の症状がある方の入館はお断りします。

（東京都知事からの事業者向けの要請協力依頼）

※マスクを着用することが困難な方は、図書館職員までお申し出ください。

◆ 実施するサービス ◆

- ・資料の閲覧（新聞・雑誌含む）
- ・閲覧席の利用（中央図書館のグループ学習室・YA ルームを除く）
- ※「密」を避けるため、閲覧席の数を大幅に減らしています。閲覧席の利用は、図書館資料の閲覧を優先とし、荷物による座席の確保はお断りいたします。
- ・利用者用インターネット・パソコン（データベース席を含む）の利用
- ・対面での調べもの相談（レファレンスサービス）
- ・中央図書館フリースペースの利用（図書館の利用時間を含む）
- ・資料の貸出・返却・予約
- ・北区立図書館利用新規申込・更更新手続き
- ・資料の複写（コピー機の利用）
- ・図書・雑誌リサイクル

※イベントは、イベント毎に状況を判断して開催の可否を決定いたします。

◆ 休止するサービス ◆

- ・視聴覚資料（DVD、CD）の視聴、試聴
- ・グループ学習室、YA ルームの利用（中央図書館のみ）

※感染状況により、サービス内容を変更する場合があります。

ホームページや館内掲示等でお知らせいたしますので、ご協力ください。

【問合せ先】中央図書館 ☎(5993)1125

ご理解・ご協力のほど
よろしくお願いいたします。



コロナに負けない、リバウンドしない！

◆ 中央図書館所蔵本紹介 ◆

新型コロナウイルスの感染拡大防止として、自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足になりがちな日々が続いております。

体の調子が気になるけど、スポーツジムや屋外での運動は感染症が不安…。

そこで、今月は日々の食生活を適切に管理することで、体のコンディションをより良くできる本を紹介いたします。



★『無敵の筋トレ食』

岡田 隆/著 ポプラ社
たんぱく質は1食 20グラム以上をキープ、「鶏むね肉+野菜+大麦」は無敵のセット…。ダイエットから中上級者まで、筋肉を上げるための食事管理術を紹介する。厳選サプリメント&ベスト献立も収録。

5月 休館日のご案内

5月2日、16日、30日（月）	中央図書館休館
毎週月曜日	中央図書館以外の図書館休館
5月26日（木）	館内整理日のため全館休館
5月24日（火）～26日（木）	特別整理日のため田端・豊島・浮間図書館休館



▲年間の開館日時が一目でわかる『北区図書館カレンダー2022.4～2022.9』は区内図書館で配布しています。

お知らせ

新着図書

5月の

図書館で読書会

参加者同士で課題本についての感想を話し合います。

課題本『チョコレート工場の秘密』

ロアルド・ダール/作 田村 隆一/訳

ジョセフ・シンデルマン/絵 評論社

日時：5月14日（土）

午後1時30分～3時

場所：中央図書館3階ホール

申込：不要。当日、直接会場へ

問合せ先：中央図書館事業係

☎(5993)1125



中央図書館

「絵本の読み聞かせ講座・はじめの一步」

絵本の魅力を知っていただき、子どもへの読み聞かせの意義や絵本の選び方の大切さなどを学びます。

対象：子どもへの絵本の読み聞かせに関心がある方

日時：①6月21日（火）午後2時～4時

②6月30日（木）午前10時～正午

※①・②は同内容です。[以下、①・②共通]

場所：中央図書館3階ホール

講師：立正大学非常勤講師 黒沢 克朗 氏

定員：15名（抽選）

申込：往復はがきの往信用裏面にイベント名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、第1希望日と第2希望日返信用表面に申込み方の住所、氏名、を記入して、5月31日（火）（必着）まで。

申込・問合せ先：

〒114-0033 北区十条台1-2-5

北区立中央図書館事業係 ☎(5993)1125

ご利用ください

手話サポートデスク

日時：5月21日（土）

午後1時～3時

場所：中央図書館1階

総合カウンターにお声かけください。

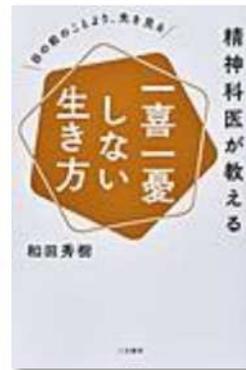
※図書館利用でお困りのことや

福祉機器などの説明を手話（筆談）

通訳します。



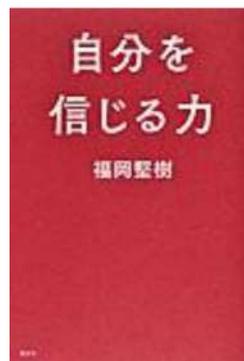
開催事業につきましては、新型コロナウイルス感染拡大状況により、内容変更や中止・延期となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



★『精神科医が教える一喜一憂
しない生き方』

和田 秀樹 三笠書房

「本当に大切なことは何か」を忘れないためにも、目の前のことに一喜一憂するのはやめてみませんか。急いでもゆっくりでもできることは同じ、人生のピークはできるだけ後ろに持っていくなど、人生を満喫するヒントを伝えます。



★『自分を信じる力』

福岡 堅樹 講談社

「成長の限界を決めない」「自分を客観視する」「目標はいつ変わってもいい」…。ラグビーW杯ベスト8&医学部合格を実現した福岡堅樹が、自らの軌跡を振り返りながら、自身の考え方や鍛え方、学び方を語る。



★『91歳。一步一步、

また一步。必ず頂上に辿り着く』

道場 六三郎 KADOKAWA

自分が辿り着きたい頂上を目指し、一步一步着実に進んできたから今がある。91歳でも新しいことに何でもチャレンジする現役料理人・道場六三郎が綴る、生きるヒントが満載のエッセイ集。



★『気にしない練習』

名取 芳彦 三笠書房

人生には、気にしないほうがいいことが、たくさんある。うつうつ、イライラ、クヨクヨから抜け出し、毎日を晴れやかに、穏やかに過ごすヒントを、具体例をちりばめながら、仏教的な視点から紹介する。

5月テーマ展示 (注) 休館日を除く

図書館	一般	児童
中央	【1階総合フロア】 リフレッシュ	みどり 
	【北区の部屋】 たかばはつと 鷹場法度 ～北区の村の決まりごと～	
中央分室	新緑の香り	おさんぽ
上十条	こんなひとが	かぞく
豊島	乗り物の世界	ほんはともだち
東十条		みどりをそだてる
赤羽	自分強化月間!	いろんなきもち
浮間	新しい自分になる～自分磨き～	おさんぽ
赤羽西		わらい
赤羽北	カラフルなお花	海底へ 遊ぼう
神谷	はなす	はなす
滝野川	鎌倉時代っておもしろい	のりもの のって
昭和町	春のキュン♥祭り	ドキドキ・ワクワク
田端	【一般】 楽になるヒント	おもちゃ 
	【田端文士村】 田端文士芸術家村のはじまり ～小杉放菴から芥川龍之介まで～	
東田端	旅	おでかけ
滝野川西	〇〇を楽しむ	みみをすませば

中央図書館 5月の展示本

テーマ: 「リフレッシュ」

新緑の季節になったのに、暗いニュースや生活の変化で、疲れを感じている方も、いらっしゃるのではないのでしょうか? そんな疲れをふきとばせる本を集めました。



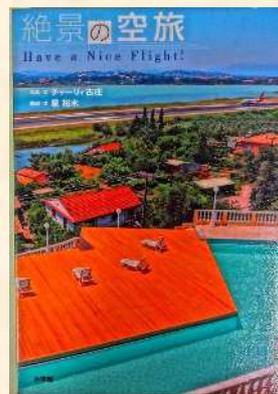
▲『香の本』
おきすてるひろ
荻須昭大/著
雄山閣



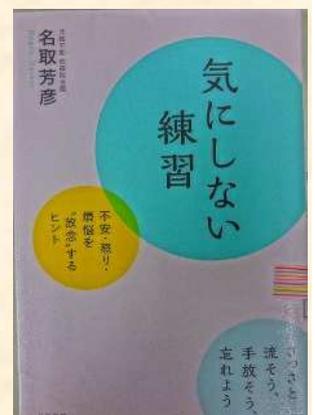
▲『大人の里山さんぽ図鑑』
おくやまひさし/著
交通新聞社



▲『脳の疲れをリセットするここヨガ』
わたもとあきら
綿本彰/著
新星出版社



▲『絶景の空旅』
ふるしよ ほんしほのみ
チャーリー古庄・星裕水/著
小学館



▲『気にしない練習』
なとりほげん
名取芳彦/著
三笠書房

行事案内リスト

リサイクル ※在庫がなくなり次第終了。【雑】は雑誌、【図】は図書

滝野川	5/14(土)[雑]	5/28(土)[図]	6/11(土)[雑]	6/25(土)[図]
昭和町	5/14(土)[雑]	5/28(土)[図]	6/11(土)[雑]	6/25(土)[図]
田端	5/14(土)[雑]	5/28(土)[図]	6/11(土)[雑]	6/25(土)[図]
東田端	5/14(土)[雑]	5/28(土)[図]	6/11(土)[雑]	6/25(土)[図]
滝野川西	5/14(土)[雑]	5/28(土)[図]	6/11(土)[雑]	6/25(土)[図]

左記以外の館については、リサイクル資料の準備ができたタイミングで提供しています。
特定の日、曜日、時間での提供はしていません。

幼児向けおはなし会など

中央	5/21、28(土)午前11時 5/21(土)午後3時(小学生向) 5/28(土)午後2時30分(紙芝居)
浮間	5/10、17、31(火)午前11時 5/27(金)午後3時30分
上十条	5/4(水・祝)午後3時50分
赤羽北	5/12(木)・5/27(金)午前11時

赤ちゃんのためのおはなし会

中央	5/21、28(土)午前10時
中央分室	5/15(日)午前11時
滝野川	5/20(金)午前11時
赤羽	5/11(水)午前10時30分
田端	5/27(金)午前11時
上十条	5/4(水・祝)午前11時
神谷	5/12(木)午前11時
東十条	5/20(金)午前11時10分
豊島	5/19(木)午前10時40分

行事内容は新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合があります。
ご理解、ご協力をお願いいたします。

おはなし会については
右記QRコードからも
ご確認いただけます。



予約多数リスト

一般図書編

令和4年4月14日現在(予約状況は毎日変動しています)

位	予約数	書名	著者名	出版元	所蔵数
1	465	52ヘルツのクジラたち	町田 そのこ	中央公論新社	22
2	434	同志少女よ、敵を撃て	逢坂 冬馬	早川書房	14
3	421	黒牢城	米澤 穂信	KADOKAWA	17
4	384	白鳥とコウモリ	東野 圭吾	幻冬舎	22
5	353	透明な螺旋	東野 圭吾	文藝春秋	17
6	307	硝子の塔の殺人	知念 実希人	実業之日本社	15
7	299	1%の努力	ひろゆき	ダイヤモンド社	9
7	299	ジェイソン流お金の増やし方	厚切りジェイソン	ぴあ	7
9	294	塞王の楯	今村 翔吾	集英社	15
10	292	「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	15

CD編

位	予約数	タイトル	アーティスト	出版元	所蔵数
1	163	BOOTLEG	米津玄師	SONY Records	2
2	111	Traveler	Official 髭男dism	ポニーキャニオン	2
3	108	STRAY SHEEP	米津玄師	SME Records	2
4	96	diorama	米津玄師	REISSUE RECORDS inc.	2
5	91	おいしいパスタがあると聞いて	あいみょん	unBORDE	2
6	78	エスカパレード	Official 髭男dism	ラストラム	2
7	77	Fantome	宇多田ヒカル	Virgin Music /ヴァージン	2
8	73	瞬間的シックスセンス	あいみょん	unBORDE	2
9	71	CEREMONY	King Gnu	アリオラジャパン	2
10	63	One Last Kiss	宇多田ヒカル	EPI C	2