



シニア世代応援特集



この一冊で、明日がちょっと楽しくなる！

心豊かに暮らすヒント

新刊本の紹介

「最近、毎日がなんとなく同じことの繰り返しだな」と感じていませんか？

今月号では、暮らしの知恵や新しい趣味のきっかけとなる本など、シニア世代の毎日を応援する新刊本を紹介します。毎日に新しい楽しみをプラスしてくれる、あなただけの特別な一冊を図書館で見つけてください。

エッセイ



『遅咲きというしあわせ
焦らず、騒がず、静かに「時」を待つ』
下重 暁子／著
徳間書店

人生百年時代、慌てず焦らず自分だけの花を咲かせる生き方を説く。人生後半の生き方をテーマにしたエッセイ。



『幸福人生 まじでくら』
(だいわ文庫)
宇野 千代／著
大和書房

NHK連続テレビ小説のモデルとして注目される宇野千代。自分らしく幸せに生きるための秘訣を明かす。



『花咲けじいさん
人生後半の教科書』
武田 鉄矢／著
双葉社

77歳・喜寿を迎えた著者が、老後の現実に直面する人へ、楽しく軽やかに生きる知恵を贈る。

健康・料理



『79歳 石原洋子の
食べて元気になる
電子レンジごはん』
石原 洋子／著
世界文化社

シニア世代や料理初心者におすすめ！レンジにおまかせで、栄養満点、後片付けが簡単なレシピ本。



『ストレスゼロで一生
歩ける！5ミリの壁
体操』 福嶋 尊／著
サンクチュアリ出版

タオル1本で1日30秒！つまづきを防ぎ、一生自分の足で歩ける体をつくる本。



『健康長寿 解剖図鑑
老いの正体を最新
科学でひもとく』
島影 真奈美／著
山田 悠史／監修
エクスナレッジ

最新科学で明かす老いの正体とは？健やかに楽しく生きる心得をわかりやすく解説。

趣味



『動画でらくらく！
自宅でできる
はじめての太極拳』
楊 玲奈／監修 世界文化社

自宅で手軽に心と体を整える、太極拳の入門書。実演動画を視聴できるQRコード付き。



『最新版 まるごとわかる！
撮り方ブック スマホ編』
山崎 理佳／著
日東書院本社

スマホの操作が苦手な方でも安心！プロの写真編集者が、スマホ撮影のコツを解説。



『はじめての切り花
ガイド』
内藤 育子／著
WAVE出版

花のある暮らしを始めたい方に。四季折々の切り花の選び方や管理方法、おしゃれな飾り方をわかりやすく紹介。



9月は認知症月間です！



今日からできる予防と対策

「最近、もの忘れが増えたかも…」そんな心のざわつき、ありませんか？

9月の「認知症月間」に合わせ、桐生市立図書館では、特設展示コーナーを設置しました。認知症をわかりやすく解説した本や、すぐに試せる予防の本などを多数取り揃えています。

「知ること」は、明日を安心に変える一歩です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



『認知症かもしれない期にやるべきこと
不安になったその日から3か月間の行動
ガイド』 広川 慶裕／監修 ブティック社

認知症を疑ったその日から、受診前の準備、診断結果別の初動、お金・契約や暮らしの整え方などを解説。



『「もしかして認知症？」と不安になったら読む
スマホ活用術』 玉井 知世子／著
舩森 悠／監修 かんき出版

もの忘れの不安をスマホの活用で解消！



『ひとりでも大丈夫！私らしく生きるための
「自分介護」』 太田 差恵子／著 PHP研究所
ひとりで安心して老後を迎えるための準備や
知恵を紹介。

認知症関連の新刊本が
入りました！



寄贈図書のお知らせ



安養寺「にんげん」の会様 から



新里図書館へ素敵な児童書が寄贈されました！

いざという時に役立つ「防災・防犯」に関する本や、想像力を育む「絵本」など、これからの季節にじっくり読みたい本が多数仲間入りしました。

新しく加わった魅力的な本たちを、ぜひお手に取ってご覧ください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。



【寄贈図書 一覧】

背ラベル	書名	著者等	出版社
OEハ	大型であそびうた絵本 パンダ うさぎ コアラ	高田 ひろお／作 吉田 朋子／絵	世界文化社
J319ネ	狙われた国と地域10 イラン	松竹 伸幸／監修 稲葉 茂勝／著	あすなろ書房
J786モ	もしもアウトドアで命の危険を感じたら (なにがあっても生き抜く！もしもサバイバル・1)	国崎 信江／監修	岩崎書店
J369モ	もしも自然災害が起こったら (なにがあっても生き抜く！もしもサバイバル・2)	国崎 信江／監修	岩崎書店
J369モ	もしも事故や犯罪に巻きこまれたら (なにがあっても生き抜く！もしもサバイバル・3)	国崎 信江／監修	岩崎書店
J361モ	もしも家や学校にいられないと思ったら (なにがあっても生き抜く！もしもサバイバル・4)	国崎 信江／監修	岩崎書店
J377ス	好きからはじまる！未来につながる「世界の賞」(全3巻)	「世界の賞」取材班／著	汐文社
J386イ	行ってみよう！日本の祭り	日本の祭りの会／編	岩崎書店
J404モ	集英社最強科学まんが もしも桃太郎のおばあさんがマッチョだったら	柳田 理科雄／著 森 ゆきえ／まんが	集英社
J480ツ	つよい いきもの (はぐむずかん)	小宮 輝之／監修 朝日新聞出版／編著	朝日新聞出版
J480ヨ	よわい いきもの (はぐむずかん)	小宮 輝之／監修 朝日新聞出版／編著	朝日新聞出版
J507セ	スゴイゾニッポン 世界を変えた！日本の発明品30選	ルース・マリー・ジャーマン／監修	Gakken
J536マ	まるごとわかる！世界の乗りもの大図鑑	DK社／編集 竹田 純子／訳	河出書房新社
J549ス	図解 くらしを支える半導体	藤本 邦昭／監修	金の星社
J818シ	写真で読み解く 都道府県別方言大辞典	大西 拓一郎／監修	あかね書房
J913マ	まけたって、いい。	磯 みゆき／作 はた こうしろう／絵	ポプラ社
Eワ	わく (「塩野米松の いのち わくわくおはなし絵本」)	塩野 米松／文 村上 康成／絵	農山漁村文化協会
Eコ	これは しま	ジョン・クラッセン／作・絵 なかがわ ちひろ／訳	徳間書店
Eコ	これは のうじょう	ジョン・クラッセン／作・絵 なかがわ ちひろ／訳	徳間書店
Eコ	これは もり	ジョン・クラッセン／作・絵 なかがわ ちひろ／訳	徳間書店
Eミ	みんなのプレートテクトニクス	小田島 庸浩／作 ウエタケ ヨーコ／絵	パイインターナショナル
Eイ	いやいやバプロ	ナタリア・シャロシヴリ／作 増子 久美／訳	化学同人
Eカ	ガウディ わすれられない夏	カルラ・タボラ／作 ロサナ・ファリア／作 宇野 和美／訳	小学館



第22回図書館フェスティバル



「市民古本市」 本の寄付&ボランティア募集



10月25日（日）に図書館フェスティバルを開催します。当日の人気イベントである「市民古本市」に向けて、9月8日（火）から本の寄付を受け付けます。あわせて、本の仕分け作業をお手伝いいただくボランティアも募集中です。大切にされてきた本を次の読者へつなぐため、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

募集① 本の寄付を募集

毎回大好評の「市民古本市」に向けて、皆様からの本の寄付を募集します。特に絵本・児童書は大歓迎！
あなたの本が、誰かのお気に入りの一冊になるかもしれません。

- 受付期間：9月8日（火）～10月2日（金）
（休館日を除く）
- 受付時間：午前9時～午後5時
- 受付場所：桐生市立図書館・新里図書館・各公民館



お預かりできない本



- 汚損・破損・書き込みのある本
- 雑誌 ●百科事典 ●辞書
- 教科書 ●問題集 ●参考書

募集② 本の仕分けボランティア募集



「市民古本市」を裏側から支える、本の仕分けボランティアを募集します。図書館を応援したい、体を動かすことが好きな方は大歓迎です！集まったたくさん本を整理し、イベントと一緒に盛り上げませんか？

- 活動日時：
10月21日（水）・22日（木）の1日または
半日（午前10時～正午、午後1時30分～午後4時）
- 場所：桐生市立図書館（中央公民館201号室）
- 募集人数：若干名



申込方法



- 電話（0277-47-4341）でお申し込みください。
- ・受付時間：午前9時～午後5時（休館日を除く）
 - ・申込締切：10月16日（金）
 - その他：・食事の用意及び謝礼はありません。
・重たい本を運ぶ作業があります。



問い合わせ：桐生市立図書館

☎ 0277-47-4341



〈重要〉

桐生市立図書館を
ご利用の皆様へ



〈1階〉新聞・雑誌コーナー、インターネット端末コーナーの閉鎖

10月24日（土）午後4時～10月25日（日）終日



〈2階〉参考資料室、読書室の閉鎖

10月25日（日）※終日ご利用いただけません。



