

北渋(きたしぶ)

奥渋、裏原など、渋谷にはエリアごとの愛称がありますが、北渋と呼ばれているエリアはご存じでしょうか？

北渋とは笹塚・幡ヶ谷・本町・初台の4つの街をまとめたエリアを指します。

このエリアには暮らしに密着した商店街やお店がたくさんあり、北渋プロジェクトとして様々なイベントも行われています。

「渋谷読書人」は

渋谷に関わる人全てに向け、
おすすめ本の情報を発信して
いく、渋谷区立図書館が発行
する定期刊行物です。



『読書の日記』

阿久津 隆／著
NUMABOOKS 2018

初台にある「本の読める店 fuzkue」の店主が店のオフィシャルサイト上で書き綴った「読書日記」を1年分まとめた一冊。



『笹塚日記』

目黒 考二／著
本の雑誌社 2000

ご近所である笹塚での毎日の出来事を綴った、目黒考二のお気楽エッセイ。

渋谷読書人 2023年2月・3月号

発行 / 編集 渋谷区立図書館

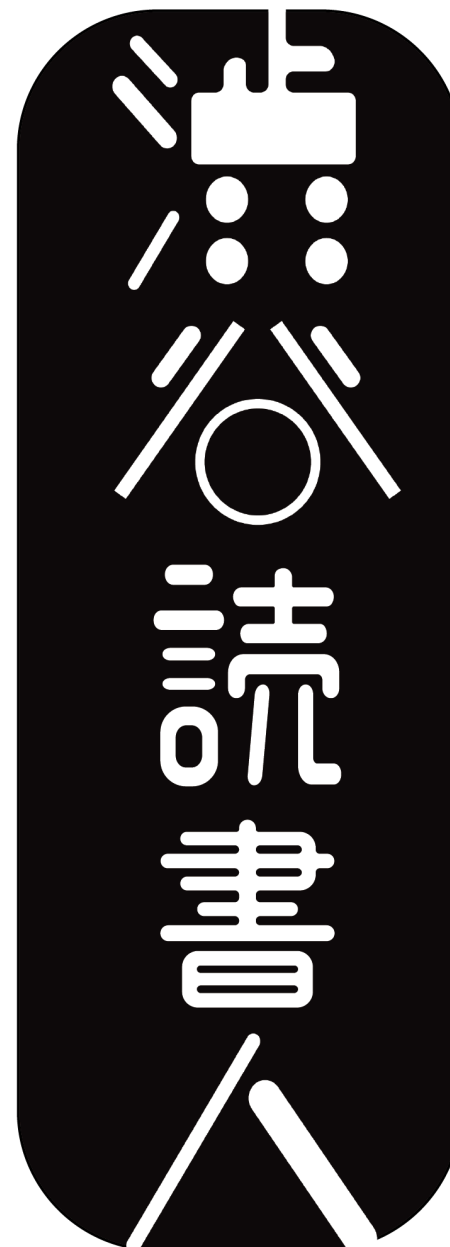
株式会社図書館流通センター

発行日 2023年2月

渋谷区立中央図書館

電話 3403-2591

住所 渋谷区神宮前1-4-1



くらしにプラス ～なにかを始めるきっかけに～

☆家のなかで



『たまごかけご飯だって、立派な自炊です。』
白央 篤司／著
家の光協会 2020

「なるべくかんたんでラクに」を基本に、たまごを使って自炊力をアップ！ たまごかけご飯、目玉焼き、ゆでたまご…。たまご料理を1つずつマスターすることで、火加減や味付けなど料理のコツがつかめる。



『エコな毎日』
中嶋 亮太／著 古賀 陽子／著
翔泳社 2022

「プラスチックフリー(脱プラ)」をテーマに、生活の様々な場面ごとにプラスチックを減らすためのアイデアを紹介。プラなしを楽しむための基礎知識や、環境にやさしいモノ選びと暮らし方も伝える。



『おしゃれ防災アイデア帖』
Misa／著
山と溪谷社 2021

普段の暮らしに馴染む「備える」ものたち、安心して暮らすための部屋づくりとインテリア、清潔な部屋を保つための片付けと掃除…。防災を無理なく続けるためのアイデアを紹介。



『新！掃除の解剖図鑑』
日本ハウスクリーニング協会／著
エクスナレッジ 2022

正しい掃除は実はかんたん。プロを育てる掃除のプロが、二度手間にならない、特別な洗剤にも頼らないワザを紹介。レベルに合わせた掃除方法がわかる。新型コロナウイルス対策にも対応。

☆セルフケア



『力尽き筋トレ』
石本 哲郎／著
光文社 2020

“読む筋トレ”“ゆる筋トレ”など、力尽きた日でもなんとかできる体づくりの入門書。ラクなのにちょっとやるだけでも効果のあるエクササイズを残りの体力別に紹介。



『気象病ハンドブック』
久手堅 司／著
誠文堂新光社 2022

気象病を理解するための基本的な知識や、気象病と関係の深い自律神経について解説し、日常生活で気軽にできる具体的なセルフケアや、自律神経を整える要である「骨格」のメンテナンス方法を紹介。

☆街を歩く



『東京の懐かしくて新しい暮らし365日』
中川 よしこ／著 中川 マナブ／著
自由国民社 2022

目黒川の桜、銀座の路地裏にある稲荷神社、江戸川区にある篠原風鈴本舗、年末のアメ横、深大寺のだるま市…。東京出身の夫と大阪出身の妻がそれぞれの視点から、365日の東京の暮らしと街の魅力を写真とともに紹介。



『昭和・東京・食べある記』
森 まゆみ／著
朝日新聞出版 2022

長年愛されている名飲食店があちこちにある東京。「安くてうまい料理」と、その裏にある、作る人・食べる人が織りなす「おいしい物語」を地域誌『谷中・根津・千駄木』創刊者の作家が食べ、かつ聞き歩いた食エッセイ。

気になる新着コーナー



『わからなさを感じる哲学』
岡山 敬二／著
亜紀書房 2022

人間、時間、「わたし」、体と心、死って、いったい何？ ソクラテスから、デカルト、ニーチェ、フッサール、メルロ＝ポンティ、そしてハイデガーまでとりあげ、「わからない」を切り口に、哲学の大切な問いを深める。



『名画のかごを編む』
佐々木 麗子／著
誠文堂新光社 2022

カラヴァッジョ「果物かごを持つ少年」のかご、フェルメール「牛乳を注ぐ女」のかご、ミレー「晩鐘」のバスケット…。名画に描かれたかごの作り方を、手写真や作品の時代背景とともに紹介。



『世界を変えた100の化石』
ポール・D・テイラー／著 アーロン・オデア／著
真鍋 真／監修 的場 知之／訳
エクスナレッジ 2022

大英自然史博物館とアメリカのスミソニアン博物館所蔵の標本の中から、地球35億年、7大陸の歴史に残る化石100点を美しい写真とともに解説。先カンブリア紀から新生代まで、地質学的時間の年代区分に従って収録する。



『ムーミンとトーベ・ヤンソン』
ポール・グラヴェット／著
森下 圭子／日本語版監訳 安江 幸子／訳
河出書房新社 2022

「ムーミン」の生みの親トーベ・ヤンソンは、複数のマイノリティ要素をもちながらも、絵画、風刺画、漫画、小説と多彩なフィールドで才能を発揮した。その波乱の人生を、貴重な資料をもとに紐とくビジュアルブック。