

# クールビズ

地球温暖化対策として二酸化炭素排出削減を目標に、2005年に出来たこの言葉も、今や夏の季語になるほど定着してきました。

冷房をかけた時の室温が”28℃”でも快適に過ごすことができるライフスタイルをすすめるこの動き。

その内容は”ノーネクタイにシャツ”といったファッションにとどまらず、残業を減らし、朝型中心の仕事への転換など私たちの生活スタイルに大きく関わるものです。

今年も6月1日から本格的に”スーパークールビズ”も始まり、今後も更なる展開が考えられます。

利用者の皆さまも、この数年で大きな変化を感じられているのではないのでしょうか。

今回のテーマは

## 快適サマー！ 賢いCool Biz

定番のファッション・食べ物・住まいに加え、芯から冷える小説や写真集も取り揃えました。これで、夏を涼しく楽しく快適に過ごせることは間違いありません。

ご自宅で図書館で、ゆっくりと新しい夏の過ごし方に思いをはせる...

ご来館お待ちしております。

場所 中野区立中央図書館 B1F ワークライフ支援展示コーナー  
期間 平成25年6月29日(土)～8月29日(木)  
問合せ 中野区立中央図書館 中野区中野2-9-7 TEL03-5340-5070

なかのZERO 共催企画「ZEROからはじめようエコプロジェクト」開催中！

平成25年6月29日(土)～7月28日(日)

中央図書館は

B1F ブラウジングコーナーにて

# 1. 「クール」を身にまとう！



気になるのはやっぱり服！見た目！という方、多いのではないですか？

## ① 夏…悩みを抱えるオジサマが続出！

「クール」って、「カッコいい！」「すてき！」って意味もあるんです。

そんなこと言われても、どうしたら？と思っているあなた、もしくはあなたの周りのオジサマへ。

| 書名                    | 著者名   | 出版社     | 出版年  | 請求記号    |
|-----------------------|-------|---------|------|---------|
| 男の服装術                 | 落合 正勝 | PHP 研究所 | 2004 | 529.2 オ |
| 部長！ワイシャツからランニングがすけてます | ドン小西  | 朝日新聞出版  | 2009 | 589.2 コ |
| 成功する男のファッションの秘訣       | 宮崎 俊一 | 講談社     | 2011 | 589.2 ミ |

## ② 女性もクールビズ！

環境省では今年、下記のように女性のクールビズを推進しています。

2013 年は、男性のクールビズスタイルだけでなく、汗や匂い、熱がこもるといった悩みを解消する機能性の高い素材やアイテム、涼しさを演出するヘアメイクなど、女性ならではのクールビズスタイルをフォーカス。

引用：環境省ホームページ「SUPER COOLBIZ 2013」

<http://www.challenge25.go.jp/practice/coolbiz/coolbiz2013/about.html>

夏のヘアメイク、薄着対策のボディメイクはいかがですか？

| 書名          | 著者名         | 出版社  | 出版年  | 請求記号    |
|-------------|-------------|------|------|---------|
| おしゃれの教科書    | 高橋 みどり      | 講談社  | 2011 | 589.2 タ |
| 歩く姿勢が美しくなる本 | K I M I K O | 中経出版 | 2003 | 595 キ   |
| キレイグセ       | 黒田 知永子      | 講談社  | 2006 | 595 ク   |

## ③ 夏小物で涼しさを演出！

夏ならではの小物をおしゃれに取り入れて、通勤も涼しく。

| 書名           | 著者名         | 出版社   | 出版年  | 請求記号    |
|--------------|-------------|-------|------|---------|
| 帽子からはじめるオシャレ | 伊豆原 月絵      | 東京堂出版 | 2006 | 589.2 ボ |
| 扇子           | NHK「美の壺」制作班 | NHK出版 | 2008 | 754 セ   |

### 「男が変わる帽子術」

出石 尚三／著

講談社

1998 年

589.2 イ

Pick up!

炎天下の中で、男たちが被っていたのは、通気性もよく耐久性に優れたパナマハットだった。ゴールド・ラッシュ期のアメリカのことである。明治には夏目漱石ら文豪たちも夏着物にパナマ帽という出で立ちで、うだるような夏を粹に過ごしていたそう。みなさんもいかがですか。きりりと白いパナマ帽で街へお出かけになってみては？

## 2. 食でクールビス

うだるような暑い夏、鰻や焼肉といったスタミナ料理で夏を乗り切るとするのは非常に大事なことです。

しかし同時に、アイス、かき氷といった氷菓やキュウリ、トマト、スイカ、メロンなどの冷やして食べると非常においしい野菜や果物の季節でもあります。これらの食べ物はカロチンやビタミンCを多く含み、夏ばて対策にも効果的です。

また、中野区はつけ麺発祥の地でもあります。冷やしてコシのしまった麺は食べごたえがあり、ラーメンとはまた一味違う楽しみ方ができ、食事の楽しみが一つ増えるかと思います。

ビジネスで熱くなった体を冷たいものを食べることで体を内側から冷やし、心地よく過ごされてはいかがでしょうか？



冷たい甘さが口いっぱいに広がっていく瞬間の幸福感と、急いで食べた時の、こめかみのあの、キーン！！という感覚がたまらない！というカキ氷ファン必見。

どれも丁寧なレシピで分かりやすく、ポップで鮮やかな写真が満載です。ページをめくるだけで涼しげで楽しくなってしまいます。

オススメはいちごのかき氷。ジャムをゆっくりコトコト素材から作るなんて、普段とは違う時間もたまにはいいですね。

カラフルな手作りシロップで彩る夏のデザート。夏休みにお子さんと一緒に作るのもオススメです。

### 『かき氷の本』

福田 里香／著  
主婦と生活社  
2008 年  
596.6 フ

Pick up!

## おすすめ本リスト

| 書名               | 著者名    | 出版社   | 出版年  | 請求記号    |
|------------------|--------|-------|------|---------|
| ひんやりヘルシー冷たいスープ   | 東條 真千子 | 日東書院  | 2009 | 596 ト   |
| あったか麺+ひんやり麺      | 井上 由香理 | 成美堂出版 | 2007 | 596.3 ア |
| 散歩の達人 東京うどん BOOK |        | 交通新聞社 | 2012 | 596.3 ト |
| スープとジュースの本       | どいちなつ  | 大和書房  | 2011 | 596.3 ド |
| 手作りの冷たいデザート      | 加賀 和子  | 成美堂出版 | 2002 | 596.6 カ |
| 牛乳で作るアイスクリーム     | 島本 薫   | 文化出版局 | 2010 | 596.6 シ |
| アイスクリームの本        | 福田 淳子  | グラフ社  | 2008 | 596.6 フ |
| 冷たいお菓子のレシピ       | 渡辺 和泉  | 成美堂出版 | 2008 | 596.6 ワ |

### 3. 涼しい住空間づくり

衣服と食べ物で涼しくしても、長い時間を過ごすオフィスが暑くては快適に過ごせない。節電ブームで、オフィスのエアコンの温度設定は28℃から下げられない…。そんな時、オフィスを少しでも快適に過ごすにはどうしたらいいか。住宅を涼しくするノウハウにそのヒントを探ってみました。

#### ①節電=クールビズ?

- ・照明のこまめなスイッチオフ
- ・給湯器やポットを切って魔法瓶に変える

節電に効果のあるこれらの方法も、室内の熱の上昇を軽減します。

#### ②エアコン以外の送風、通風、換気を工夫する

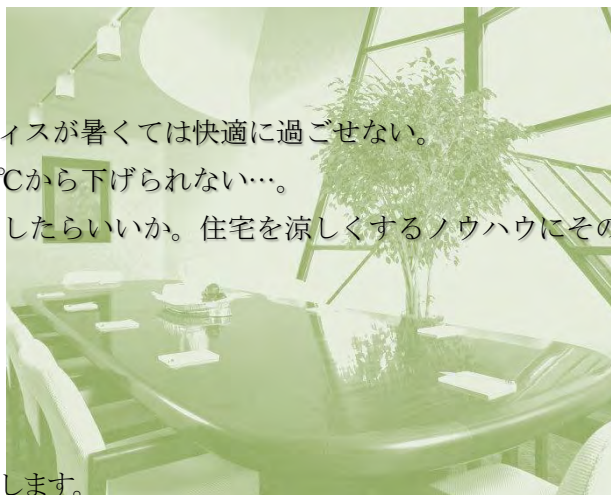
- ・扇風機、送風機を使う
- ・窓からドアへの風の通り道を確認

窓やドアの位置と家具の位置を変えるだけで、快適さがアップします。

#### ③日光を遮る、熱を遮る

- ・緑のカーテン、すだれ、サンシェードなど、オフィスの窓から直射日光を遮る。
- ・屋根を植物の葉などで覆う屋上緑化で屋根を冷ます
- ・断熱材を使って屋外からの熱を遮り、エアコンを使う部屋を限定する

直射日光に当たる部分は温度がどんどん上がっていきます。それぞれのオフィスに合った方法を取り入れていきましょう



#### ④働き方のチェンジ

- ・オフィスの室温が上がらない早朝に出勤
- ・在宅勤務で自分の体に合う環境をつくる

職場によっては、働き方の見直しもクールビズにつながります。

#### ⑤自宅でクールダウン

オフィスの改造は、会社や個人の努力では限界があります。ならばせめて、家でクールダウンして体調を整える。オフィスでできなかった涼しく過ごす工夫…例えば、寝苦しい夜はクール枕や冷感マットを使うなどの取り組みを、自宅で最大限に取り入れることも、クールビズの一環といえるでしょう。

### おすすめの本

| 書名                   | 著者名          | 出版社       | 出版年  | 請求記号    |
|----------------------|--------------|-----------|------|---------|
| これだけは知っておきたいオフィスの節電  | 三角 治洋／著      | 日本経済新聞出版社 | 2011 | 336.5 ミ |
| エアコン1台で心地よい家をつくる方法   | 西郷 徹也／監修     | エクスナレッジ   | 2013 | 528.2 サ |
| 建築緑化入門               | 日経アーキテクチュア／編 | 日経BP社     | 2009 | 518.8 ケ |
| 建築設備パーフェクトマニュアル 2013 | 山田 浩幸／著      | エクスナレッジ   | 2013 | 528 ヤ   |
| どうして日本の家は夏暑いのか?      | 湊 洋一／著       | アспект    | 2011 | 527 ミ   |

#### 電気に頼らない涼しい生活

加藤 清彦ほか／監修

河出書房新社

2011年

590円

Pick up!

この本は、住、衣、食、暑さに慣れる体づくりの4つの項目に分けて、節電して涼しく快適な生活をするための対策を詳しく紹介しています。断熱材を使う住宅の改築のような大規模な見直しではなく、身近ですぐできること、少しの工夫でできることばかりです。自分にあった方法をこの本で見つけてみましょう。

## 4. 本で涼しく

暑い夏、涼を取るには気分も大事。このページでは、ホラー・怪談を中心に、涼しい気分になてくれる本をご紹介します。通勤や休憩の時間にページを繰って、背筋がぞっとする思いを味わったり、海の生き物たちの優雅な姿に癒されたりしてみたいはいかがでしょうか？

### Another

綾辻行人／著  
角川書店  
2009 年  
913.6 アヤ

父の仕事の都合により、夜見山市にある亡き母の実家に預けられることとなった榊原恒一。引越早々持病で入院していた恒一は、退院後、転校先の中学校へ登校し始めるが、クラスの空気は何かがおかしい。不審に思った恒一は、クラス中から「存在しない」かのように扱われている眼帯の美少女、見崎鳴に接触を試みるが――。理不尽な怪異と、それに立ち向かう少年少女たちの心の揺れを、研ぎ澄まされた文章で語った学園ホラー。

一家が毒殺された屋敷で、事件の容疑をかけられた姉と、心を病んだ伯父と暮らす少女、メアリー・キャサリン。街の人々に迫害されながらも、自分たちだけの世界で満ち足りた日々を送るメアリーだが、従兄のチャールズが押しかけてきたことにより、彼女のいびつな幸福は崩れ始め――。無垢な狂気が支配する、甘美で不気味な暗黒のおとぎ話。

### ずっとお城で暮らしてる

シャーリー・ジャクスン／著  
学研  
1994 年  
933 ジャ

### 夏の滴

桐生祐狩／著  
角川書店  
2001 年  
913.6 キリ

小学4年生の真介たちは、車椅子の少年徳田と親密に接する一方で、風変わりな少女八重垣には残酷ないじめを行う。突然転校したクラスメート、流行する「植物占い」、虫捕りに出かけた真介を襲う怪事。全ての糸が一本に縊り合わさったとき、明るみに出るおぞましい秘密とは――。予想もつかない展開で読者を翻弄し、人間の醜悪さを容赦なく暴き立てた禁断の書。

### その他おすすめ本 ホラー・怪談

| 書名          | 著者名        | 出版社     | 出版年  | 請求記号     |
|-------------|------------|---------|------|----------|
| 春昼・春昼後刻     | 泉 鏡花       | 岩波書店    | 1987 | 913.6 イズ |
| ぼっけえ、きょうてえ  | 岩井志麻子      | 角川書店    | 1999 | 913.6 イワ |
| 神鳥 イビス      | 篠田節子       | 集英社     | 1996 | 913.6 シノ |
| 死国          | 坂東眞砂子      | マガジンハウス | 1993 | 913.6 バン |
| ねじの回転       | ヘンリー・ジェイムズ | 光文社     | 2012 | 933 ジェ   |
| 10 月はたそがれの国 | レイ・ブラッドベリ  | 東京創元社   | 1997 | 933 ブラ   |

### 写真集

| 書名           | 著者名           | 出版社    | 出版年  | 請求記号  |
|--------------|---------------|--------|------|-------|
| 伊藤昭義写真集 龍宮の海 | 伊藤昭義          | 求龍堂    | 2010 | 748 イ |
| シロクマの風景      | 丹葉暁弥          | 春日出版   | 2008 | 748 タ |
| 海月           | ネイチャー・プロダクション | ブロンズ新社 | 1999 | 748 ネ |

# クールビズについての調べ方



## ●参考キーワード

クールビズ、節電、断熱、換気、エアコン、冷房、冷たい、涼しい、屋上緑化、麻、リネン、ホラー、怪談、アイス、ジュース、つけ麺、環境省、小池百合子

## 図書資料で調べる

### ●中野区立図書館所蔵の資料

図書館内では利用者開放端末（OPAC） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>  
インターネットでは中野区立図書館ホームページにて資料を検索できます。

### ●中央図書館参考室所蔵の資料

| 書名                      | 編者                      | 出版社 | 出版年  | 請求記号        |
|-------------------------|-------------------------|-----|------|-------------|
| 環境自治体白書 2011 年版         | 環境自治体会議／編               | 生活社 | 2011 | R519.1 カ 11 |
| 広げよう緑の空間<br>ご存知ですか？屋上緑化 | 中野区 公園・道路分野<br>緑化推進担当／編 |     | 2006 | F21A＜閉架＞    |

### ●国立国会図書館 <http://www.ndl.go.jp/>

「資料の検索」から国会図書館で所蔵している本や所蔵している雑誌の記事を検索することができます。

「国立国会図書館サーチ」を利用してキーワードを検索すると、全国の公共図書館、美術館や学術研究機関などの蔵書や国会図書館所蔵の雑誌記事論文など複合的に検索することができます。

### ●東京都立図書館 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

「本や資料を探す」というページから、

- ・東京都立図書館の所蔵資料「蔵書検索」
- ・都内の公立図書館の蔵書を一括で「統合検索」
- ・専門分野の図書館の検索「専門図書館ガイド」

など色々な検索ができます。



国会図書館、都立図書館のホームページで検索して、中野区立図書館に見つからない資料は、中野区立図書館を通じて相互貸借や複写申込み（国会図書館のみ／有料）ができます。参考室にてお問い合わせください。

※複写申込みは国会図書館の登録利用者カードを作成していれば、個人でも申込みできます。

※相互貸借や複写ができない資料もございます。

# インターネットで調べる

## ●クールビズ（環境省）

スーパークールビズ 2013

<http://www.challenge25.go.jp/practice/coolbiz/coolbiz2013>

熱中症予防 声かけプロジェクト

<http://www.hitosuzumi.jp/>

チャレンジ25（温暖化）

<http://www.challenge25.go.jp/>

## ●九都県市首脳会議 環境問題対策委員会

地球温暖化対策特別部会

<http://www.tokenshi-kankyo.jp/global-w.html#setsuden>

今すぐできるアクション

<http://www.tokenshi-kankyo.jp/action/action.html>

## ●中野ZERO

ZEROからはじめようエコプロジェクト2013

[http://nicesacademia.jp/zero\\_ecol3.html](http://nicesacademia.jp/zero_ecol3.html)

# オンラインデータベースで調べる

中央図書館の参考室のインターネット端末では、以下のオンラインデータベースにアクセスできます。

| 種 類           | 概 要                                |
|---------------|------------------------------------|
| 聞蔵Ⅱビジュアル      | 1926年から当日までの朝日新聞の検索                |
| 日経テレコン21      | 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索  |
| MAGAZINE PLUS | 1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索   |
| 官報情報検索サービス    | 1947年5月3日から当日までの官報記事の検索            |
| WHO PLUS      | 歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索 |



＜こんな記事が検索できます＞ ※2013年6月2日時点のデータです。

| データベース                                      | 記事情報                                                           | 掲載誌                      | 請求記号                                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 聞蔵Ⅱビジュアル<br>過去1年で<br>「クールビズ」<br>検索 136 件    | 時代は「日傘男子」？ 熱中症予防に効果、環境省も応援                                     | 朝日新聞<br>2013年5月26日朝刊     | 中野区立<br>図書館所<br>蔵の朝日<br>新聞では<br>見られな<br>い地方版<br>の記事が<br>見られま<br>す |
|                                             | オリジナルシャツ「狭山茶」入間PR 市民にも販売                                       | 朝日新聞・埼玉面<br>2013年5月31日朝刊 |                                                                   |
| 日経テレコン21<br>過去1年で<br>「クールビズ」<br>検索 201 件    | 営業マン きっちり涼しく クールビズ機能素材スー<br>ツで 悪い印象与えず、快適に                     | 日経産業新聞<br>2013年4月30日朝刊   |                                                                   |
|                                             | クールビズ、婦人に熱視線 紳士服各社、20～30代に<br>的                                | 日経MJ（流通新聞）<br>2013年5月22日 |                                                                   |
| MAGAZINE PLUS<br>過去の<br>「クールビズ」<br>検索 173 件 | 【特集】揺らぐ職、迫られる「働き方」の転換 今夏<br>[2011年]はスーパークールビズ                  | 週刊ダイヤモンド<br>2011年6月4日号   | 雑誌 33<br>＜閉架＞                                                     |
|                                             | 猛暑直前2000人大アンケート 女が嫌いな「クールビ<br>ズ」 実用編ちよいモテオヤジになれる着こなし5つ<br>のルール | 週刊文春<br>2011年6月23日号      | 雑誌 33<br>＜閉架＞                                                     |

# 中央図書館からのお知らせ

## 開館時間、休館日変更のお知らせ

4月1日より、中野区立図書館の開館時間、休館日が変わりました。

### 開館時間

中央図書館 午前9時から午後9時

地域図書館 午前9時から午後8時

### 休館日

中央図書館 毎月第2月曜日（2月、6月、11月は第4月曜日）

本町・野方・江古田図書館 毎月第2月曜日

南台・鷺宮・東中野・上高田図書館 毎月第2木曜日

※毎月最終金曜日は館内整理日のため、全館休館です。

## 展示のお知らせ

### ミステリー展示、始まります！

中野区立中央図書館では、7月1日（月）より8月31日（土）まで、ミステリーをテーマとした展示を行います。

展示場所は、正面入口前、大型図書コーナー前、B1エレベーター前のガラスケース内です。

クイズイベントも予定しておりますので、皆様奮ってご参加ください。

### プチ展示、始めました！

正面入口前のカウンター横にて、週替わりのプチ展示を開催しております。

ぜひご覧ください。展示されている本は自由に借りることができます。

## おはなし会のお知らせ

中野区立中央図書館では、下記の日時で、児童向けにおはなし会を実施しております。

お子様、保護者様はぜひご参加ください。

毎週水曜日 15:30～

毎週土曜日 13:30～、14:30～、15:15～

小さい子向けおはなし会 原則第3火曜日 11:00～

## クールビズのお知らせ

中野区立図書館では、クールビズのため、5月14日（火）より10月31日（木）までの間はネクタイ、ベストの着用を義務づけておりません。

また、中野区の公共施設では、館内の温度は28℃を基準としております。

ご理解ご協力をお願いいたします。