

はぴぽん

どこいく？ なにする？

# 休暇大作戦



中野区立中央図書館



中野区中野2-9-7



03-5340-5070

NAGANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

# 休日は体を動かしたい！



## ウォーキングですっきり

ウォーキングはいつでもどこでも手軽に楽しめる有酸素運動です。生活習慣病の予防や心肺機能の向上、さらにはストレスの解消にもつながります。

中野区では『中野区ウォーキングマップ』（中野区健康福祉部健康推進分野健康企画担当，中野区，2018 年，N 65/A）が作られています。気になる所に立ち寄りながら楽しんでウォーキングしてみませんか。

『中野区ウォーキングマップ』WEB版

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d025573.html>

## ウォーキングの本



| タイトル                   | 著者                 | 出版社       | 出版年  | 請求記号       |
|------------------------|--------------------|-----------|------|------------|
| 日常ウォーキングで<br>免疫力がアップする | 長坂 靖子/監修           | 学研パブリッシング | 2010 | 498.3/ニ    |
| 東京商店街さんぽ VOL. 3        | 見知らんジャパン研究室/<br>編集 | 秀和システム    | 2017 | 291.36/ト/3 |



## ヨガでリラックス

ウォーキングがてら  
知らない街へ足を運んで  
みるのも楽しいっぴ！



「ヨガ」という言葉は古代インドの  
典拠言語であるサンスクリット語に  
由来し、「くびきをかける」「結び合  
わせる」という意味です。こころと  
からだ、魂が繋がっている状態の事  
を表します。

## ヨガの3大要素



呼 吸

ポ ーズ

瞑 想



参考文献：『これからヨガをはじめる人の本』Yogini 編集部/編，樫出版社，2008 年，498.3/コ

『リストラティブヨガ』ジュディス・ハンソン・ラサター/著，ガイアブックス，2017 年，498.3/ラ

## 『心も体もラク～になる 宇宙一ゆる～いヨガ』

PICO/著  
光文社  
2018  
498.3/ピ

## ● R E C O M M E N D ●



ヨガを始めたいけれど、うまくポーズを取れる自信が……という方や、続けるのが大変そうと思っている方でも、手軽に取り組めるヨガのポーズがたくさん紹介されています。  
休日はヨガでリラックスしてみませんか。

## 休日は緑に触れたい！

### 自宅で緑を楽しもう

庭だけでなくベランダや窓辺、キッチンプランターなどで、自宅に緑を取り入れてみませんか。



たとえば野菜づくりの本



| タイトル                  | 著者                  | 出版者    | 出版年  | 請求記号    |
|-----------------------|---------------------|--------|------|---------|
| だれでもできる ベランダで野菜づくり    | 麻生 健/著              | 家の光協会  | 2009 | 626.9/ア |
| はじめて育てる野菜とハーブ         | 主婦の友社/編             | 主婦の友社  | 2015 | 626.9/ハ |
| はじめてでも簡単！ おうちでできる水耕栽培 | 河村 穂子/著<br>伊藤 龍三/監修 | 河出書房新社 | 2012 | 626.9/カ |

### 外でいろいろ育てよう

家とは気分を変えて、思い切り浸りたい、そんな方には区画借りができる貸し農園があります。  
いろいろな形態があるので、選びましょう。

| 農園の形態   |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民農園    | 区分けされた農地を純粋に借りるだけの貸し農園。<br>農林水産省全国市民農園リスト（29年3月末現在）（詳細版）<br><a href="http://www.maff.go.jp/j/nousin/nougyou/simin_noen/s_list/syosai.html">http://www.maff.go.jp/j/nousin/nougyou/simin_noen/s_list/syosai.html</a> |
| 滞在型市民農園 | 宿泊施設がついた市民農園。                                                                                                                                                                                                       |
| 農業体験農園  | 農家が運営し、行政がサポートする体験農園。                                                                                                                                                                                               |
| 民間の体験農園 | 農家や農業生産法人が行政と関係を持たず、独自に開園する民間の農園。                                                                                                                                                                                   |

参考『農を楽しくする人たち』週刊ダイヤモンド、嶺竜一/著、ダイヤモンド社、2010年、611.7/ノ



中野区にも、区民限定の上で利用要件がありますが、借りられる農園があります。

- ・18歳未満のお子さんと同居の方 → 親子農園

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/242900/d001445.html>

（今年度の募集終了）

- ・60歳以上の方 → 高齢者農園

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401500/d020977.html>

花・野菜、盆栽、植木のグループ単位で作業をしています。  
グループを選んで入ることになります。



休日は本を読みたい！

## いつもと違う読書をしようかな

⇒ 図書館の棚の 019.9 をご覧ください。書評の分類です。

⇒ 中野区の図書館の詳細検索で「件名」を検索項目にして「書評」と検索すると、書評の分類以外でも書評が載っている資料も含めて検索することができます。たとえば下のような本があります。



| タイトル         | 著者                  | 出版者   | 出版年  | 請求記号    |
|--------------|---------------------|-------|------|---------|
| IT研究者のひらめき本棚 | 情報処理学会<br>会誌編集委員会/編 | 近代科学社 | 2017 | 007/ア   |
| 文庫解説ワンダーランド  | 斎藤 美奈子/著            | 岩波書店  | 2017 | 019.9/サ |

⇒ 中央図書館以外の図書館に行かれたことがありますか。同じ区内でも、立地や建物で雰囲気が異なります。更に自治体が違うと、資料の収集方針や、分類が違うので、見え方が違います。中央図書館にない本はもちろん、あっても普段目に留まらない本が他の館では見つかるかもしれません。

散策がてら、普段行ったことのない図書館に足を伸ばしてみてもいいかもしれません。イベントを開催している図書館もたくさんあります。中央図書館のイベント情報はこの冊子の最後のページに掲載されています。

中野区の図書館一覧 <https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/introduction/index.html>

都内公立図書館一覧 [https://www.library.metro.tokyo.jp/lib\\_info\\_tokyo/public/list/index.html](https://www.library.metro.tokyo.jp/lib_info_tokyo/public/list/index.html)

貸出をご希望の際には、各自治体の利用要件にご注意ください。

『すごい古書店  
変な図書館』  
井上 理津子/著  
祥伝社  
2017  
024.8/イ

### ● RECOMMEND ●



ほぼ都内にある 85 軒の古書店と、32 館の図書館をそれぞれ取り上げた雑誌連載のまとめで、中野区にある古書店や専門図書館も紹介されています。新書サイズで持ち運びやすいので、この本を片手に出かけてみてもよいかもしれません。

| タイトル                      | 著者       | 出版者    | 出版年  | 請求記号    |
|---------------------------|----------|--------|------|---------|
| 首都圏大学図書館ガイド               | 斉藤 道子/編著 | メイツ出版  | 2015 | 017.7/サ |
| ちょっとマニアックな<br>図書館コレクション談義 | 内野 安彦/編著 | 大学教育出版 | 2015 | 014.1/ウ |

## 休日は家でだらだらしたい！ ～アロマ・音楽編～

### アロマセラピーで癒されたい

アロマセラピーとは、植物が生み出す香りの成分（精油）を利用して心身を美しく健康にする自然療法のことです。

●RECOMMEND●



| タイトル              | 著者        | 出版者   | 出版年  | 請求記号    |
|-------------------|-----------|-------|------|---------|
| アロマセラピー図鑑 最新3訂版   | 佐々木薫/監修   | 主婦の友社 | 2014 | 499.8/ア |
| アロマセラピーパーフェクトBOOK | アネルズあづさ/著 | ナツメ社  | 2016 | 499.8/ア |

一般的に知られている精油の作用はもちろん、精油が心に与えるエネルギーや、占星術との関わりなども参考にしながら、365日分の毎日違ったレシピを提案しています。心身の不調、仕事の苦しさの緩和や体力回復のサポートにおすすめの一冊。

#### 『365日の アロマレシピ』

小泉美樹/著  
永岡書店  
2009  
499.8/コ

### 音楽を聴いて癒されたい

家でゆっくり音楽を聴いて癒されたい。または、生の音楽を聴きにいきたい。そんな人に向けた本をご紹介します。

●RECOMMEND●



| タイトル                   | 著者     | 出版者        | 出版年  | 請求記号    |
|------------------------|--------|------------|------|---------|
| 音楽の聴き方                 | 岡田暁生/著 | 中央公論新社     | 2009 | 760.4/オ |
| バンドマンが読むべきライブハウスの取扱説明書 | 足立浩志/著 | リットーミュージック | 2016 | 764.7/ア |

クラシックの代表的な作曲家 33 人のプロフィールや代表作を掲載。コンサートホールに出かける前に知っておきたい基礎知識も収録されているため、この本を読み込めば、クラシック通にも負けない知識を得ることができます。

#### 『クラシック音楽ガイド オーケストラの基礎知識付き』

後藤真理子/監修  
成美堂出版  
2017  
762.3/ク

休日の過ごし方は、普段仕事や勉強を頑張るためにとても大切です。外に遊びに行くことで気持ちをリセットできる人もいれば、自分の家でゆっくり過ごすことで体力を回復できる人もいます。

次ページでは、自分で情報を探すヒントをご紹介します。





# 休日の過ごし方の調べ方



## 検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【休暇 レジャー スポーツ ガーデニング 日曜大工 アロマ 音楽 ヒーリング】



## 図書資料を探す

### ●辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を探す

| 書名                                                                             | 編者            | 出版者     | 出版年  | 請求記号        |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|------|-------------|
| レジャー白書 2017                                                                    | 日本生産性本部/編     | 日本生産性本部 | 2017 | R365.7/レ/17 |
| 全国調査をもとにわが国における余暇の実態を需給双方の視点から総合的・時系列的にとりまとめている。                               |               |         |      |             |
| 国民生活時間調査<br>データブック 2015                                                        | NHK 放送文化研究所/編 | NHK 出版  | 2016 | R365.5/コ/15 |
| 1960年から5年ごとに行い、日本人の睡眠や労働、家事、食事、テレビ視聴、インターネット利用など、普段の生活実態を「時間」という尺度でとらえてまとめたもの。 |               |         |      |             |

### ●中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者用検索機（OPAC）
- ・中野区立図書館ホームページ

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

上記の場所にて、中野区立図書館の資料を検索できます。こんな資料が検索できます。

| 書名                     | 編著者    | 出版者  | 出版年  | 請求記号     |
|------------------------|--------|------|------|----------|
| ぶちバス散歩 休日はコミュニティバスにのって | 講談社/編  | 講談社  | 2014 | 291.36/プ |
| 日本懐かし夏休み大全             |        | 辰巳出版 | 2016 | 384.5/ニ  |
| 勤勉は美德か？ 幸福に働き、生きるヒント   | 大内伸哉/著 | 光文社  | 2016 | 366/オ    |

### ●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

- ・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。

「東京都立図書館統合検索」

[http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page\\_id=8027](http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page_id=8027)

- ・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」

<http://magazine.metro.tokyo.jp/>

### ●国立国会図書館ホームページで探す

- ・国立国会図書館所蔵の資料（本、論文、新聞、デジタル資料）のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。

「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>



## オンラインデータベースで調べる

| 種 類           | 概 要                                |
|---------------|------------------------------------|
| 聞蔵Ⅱビジュアル      | 1879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 | 一般誌・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 ※2018年5月11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                                       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>聞蔵Ⅱビジュアル</b><br>過去3ヶ月で検索<br>「休暇」144件<br>「休日」351件   | 部活動に一齐休養日 朝練は原則なし                               | 福島中会・1地方<br>2018年4月27日朝刊 25面        | 中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日本経済新聞では見られない、地方版の記事が見られます。 |
|                                                       | (後藤正文の朝からロック) 制約ゆえ、より音楽に没頭                      | 朝日新聞<br>2018年3月7日朝刊 34面             |                                            |
| <b>日経テレコン21</b><br>過去3ヶ月で検索<br>「休暇」196件<br>「休日」237件   | 特集—ニュースここがポイント 雇用見直し 働き方改革「量」から「質」へ 有休や副業、制度充実。 | 日本経済新聞<br>2018年5月5日朝刊 12面           |                                            |
|                                                       | 日曜大工 指導員に任せて 九州のホームセンター各社育成 店頭で実演会 ネットに対抗       | 日本経済新聞<br>地方経済面 九州<br>2018年5月3日 13面 |                                            |
| <b>MAGAZINE PLUS</b><br>過去1年で検索<br>「休暇」86件<br>「休日」81件 | 過労死防止への高い壁—長時間労働は改善するか 揺れ動く過労死ライン               | 東洋経済<br>2017年11月18日号<br>P114～115    | 雑誌                                         |
|                                                       | 仕事も人生も、どんどん楽しくなる！一流の人の1週間大解明 なぜ仕事ができるのか？休日に大差！  | プレジデント<br>2017年5月15日号<br>P20～25     | 雑誌                                         |



## インターネットで調べる

「休み方」に関係しそうな過去のパスファインダー（調べ方案内）も見てみましょう

### 第16回「仕事のON/OFF」

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/pathfinder/pdf/chuopath201316.pdf>

※掲載されている資料やイベント情報は、発行当時のものです



# 中央図書館イベント案内



※各イベントの詳細は、図書館 HP や館内掲示のポスターなどで随時お知らせします。

## 子ども向けイベント

- 7月 1日(日)「七夕会」…「たなばた」にちなんだおはなし会や工作などを行ないます。  
 22日(日)「本の世界に入ってみよう! & アナウンサー体験」  
 …合成撮影使用の人気イベント。はじめての方限定。中学生まで参加できます。
- 8月 1日(水)「『戦争と平和』夏の子ども会」…戦争と平和について考えるきっかけづくりに。  
 19日(日)「小学生のための宇宙教室 ～真空実験&ろ過実験」  
 22日(水)「図書館探検隊」…2チームに分かれて、中央図書館の裏側を探検します!

●開催時間や参加申し込みの方法などは、図書館 HP や館内ポスターなどでご確認ください。

## 夏休み映画会

夏休み映画会は8月の毎週土曜日に開催!  
 各回先着30名です。ご家族でどうぞ!



- 4日:『裸の大將放浪記 山下清物語』  
 11日:『ぼくは孫悟空 手塚治虫物語』  
 18日:『フランケンシュタイン』  
 25日:『わが心の銀河鉄道 宮沢賢治物語』  
 時 間:10:00開場 10:30上映  
 場 所:中央図書館 B2F セミナールーム

## 講座

### 第2回 紅茶講座

- 開催日:7月8日(日)  
 時 間:14:00~15:30  
 場 所:中央図書館 B2F セミナールーム  
 定 員:35名(予約申込制/先着順)  
 申込受付:6月24日(日) 午前9時より

テーマ展示 各展示の場所などはスタッフにお尋ねください

### ●特設展示

- 「伊能忠敬 一人生を二度生きた男」  
 5月26日(土)~7月26日(木)  
 「見て知って楽しむ日本と世界の文化」  
 7月28日(土)~9月27日(木)

### ●児童室

- 「こわいはなし おばけのはなし」  
 6月30日(土)~7月26日(木)  
 「戦争と平和」7月28日(土)~8月30日(木)



### ●エレベーター前展示スペース

#### 「日本の文豪」

- 第9回:3月31日(土)~7月26日(木)  
 第10回:7月28日(土)  
 ~11月29日(木)

### ●YA コーナー

- 「いろいろ歴史(ヒストリー)」  
 5月26日(土)~7月26日(木)  
 「冒険に出発!」  
 7月28日(土)~9月27日(木)

### ●なかのZERO連携展示

- 「ぶた VS おおかみ」  
 6月30日(土)~7月22日(日)