



松本市図書館だより

令和2年5月1日発行 第82号 4・5月合併号

編集・発行 松本市
中央図書館
〒390-0861
松本市蟻ヶ崎 2-4-40
電話/0263(32)0099

免疫力を高めよう!



バランスの取れた食事、適切な運動、十分な睡眠を取って、新型コロナウイルスに打ち勝とう!!!

『手のひらゾーンマッサージ』

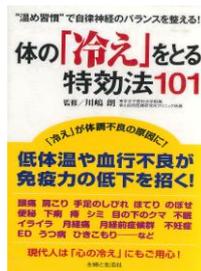
五十嵐 康彦/著 主婦の友社



どこにいても簡単にできる手のひらのマッサージ。免疫力や自然治癒力を高め、肩こり便秘など、77の症状に効くマッサージを紹介しています。

『体の「冷え」をとる特効法』

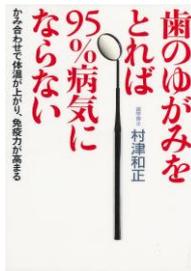
川嶋 朗/著 主婦の友社



低体温や血行が悪いと体調不良の原因になります。食習慣や体の温め方を知り、身体の冷えを取り除く方法を知ることができます。

『歯のゆがみをとれば95%病気になる』

村津 和正/著 幻冬舎



東日本大震災で、神戸市が送った物資に大量のハブラシが…。「むし歯になったら直す」のではない、私たちが持つ間違った常識を改善する一冊です。

『不節制なのに、なぜか「健康な人」の習慣』

石原 結實/著 PHP研究所



実は、ストレスこそガン予防の大敵!?健康に気を使って生活しているはずが、逆にストレスとなり、真逆の効果になっているかも。健康な人が、知らないうちに実践している健康法など驚きの知識が得られます。

『「感動」するとなぜ脳にいいか?』

大島 清/著 新講社



著者は、人生を楽しくするものを「カキケコ」としている。カは感動、キは興味、クは工夫、ケは健康、コは恋。始まりは感動することです。日常になにも感じる事がなければ、次へ繋がりません。感動力を身に付け豊かな毎日を送りませんか!

『体と心の疲れが消えていく「滋養食」』

藤田/紘一郎/著 三笠書房



食前にキャベツを食べる!?豆腐とカツオでストレス解消!?内臓疲労を解消し、腸の働きを活性化することで、体に栄養を行き渡らせる。心と体の疲れに効く、様々な「滋養食」を紹介している一冊です。

現在、図書館の臨時閉館も続いており、ご不便をお掛けしております。このような状況ではありますが、予約資料の貸出は行っております。今回ご紹介した資料も予約することができます。予約とは読みたい資料を松本市内の希望された図書館に用意し、借りることができるサービスです。図書館で所蔵していない資料の予約も可能ですが、松本市に在住、または通勤通学している方のみになりますのでご了承ください。予約の受付は図書館へのお電話、メール、ファックスや、松本市図書館ホームページから新規パスワード登録をさせていただくとwebから受付ができるようになっております。ファックスは送信後、送信した旨をその図書館へご連絡ください。インターネットの新規パスワード登録の方法が分からない方はご連絡ください。

これからも情報の発信を続けてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



新刊のご案内



「信州発 旬の彩り、和のごはん」 横山タカ子/著 清流出版

【596 日 所蔵館：中央・南部・あがた・鎌田・寿台・本郷・島内・空港・梓川・波田】

長野県で採れる山菜や果物を使った四季折々の保存食のレシピはどれも簡単なものばかり。

さらに巻末には日々の暮らしを豊かにする生活グッズの作り方も載っています。

材料はどれも身近にあるものばかりなのでこの機会にお家で試してみたいはいかがでしょうか。



「日本人の9割が知らずに使っている日本語」 岩田 亮子/著 青春出版社

【810 日 所蔵館：中央・中山】

実際は緑色なのになぜ「青」信号という？などなど

普段普通に使っているが言われてみたら「？」な日本語ってたくさんあります。

外国人だけでなく日本人でも不思議に感じる日本語を120の疑問にまとめわかりやすく

解説してくれています。日本人として知っておきたい「いつもの日本語」を再発見できる1冊です。



予約本ベスト5

令和2年3月15日～

令和2年4月15日受付

一般書

- 1位『クスノキの番人』 東野 圭吾/著、実業之日本社
- 2位『流浪の月』 凧良 ゆう/著、東京創元社
- 3位『流人道中記 上』 浅田 次郎/著、中央公論新社
- 4位『流人道中記 下』 浅田 次郎/著、中央公論新社
- 5位『十字架のカルテ』 知念 実希人/著、小学館

児童書

- 1位『もしものせかい』 ヨシタケ シンスケ/著、赤ちゃん和妈妈社
- 2位『おしりたんてい カレーなるじけん』 トロル/さく・え、ポプラ社
- 3位『かいけつゾロリ スターたんじょう』 原 ゆたか/さく・え、ポプラ社
- 4位『いちにちうんち』 ふくべ あきひろ/さく、PHP 研究所
- 『おしりたんてい かいとうとねらわれたはなよめ』 トロル/さく・え、ポプラ社
- 『なんだろうなんだろう』 ヨシタケ シンスケ/著、光村図書出版

図書館の検索講座①



件名検索

図書館の専門用語に「件名」というものがあります。簡単に言うと、「資料の内容」を示しています。キーワード検索との違いは、あらかじめ件名には決められた言葉（統制語）を付してあり、その言葉に合致するものを検索して表示する方法が「件名検索」になります。

タイトル	新型コロナウイルス シガタ コロナウイルス
サブタイトル	正しく怖がるにはどうすればいいのか タガシ コガル コドウスルバ イ カ
著者	木村/良一/著 私ラ、リウ仔 岡部/信彦/監修 カバ、ノアヒコ
出版者	東京? 扶桑社 アウシヤ 2020年03月
件名	ウイルス感染症 コロナウイルス 感染症対策
その他	【NDC1】498.6 【サイズ】21cm 【ペー: 【価格】¥1,100 【刊行形態】単品 【利用タ 【ISBN】978-4-594-08472-1 【件名】ウ 染症(ウイルス カゼンショウ)

“ウイルス感染症”
“コロナウイルス”
“感染症対策”
が件名になります。

続きは次号をお待ちください！！

図書館には、調べ物のお手伝いをするサービスがあります。本についての問い合わせ以外にも、身近な疑問についてもお調べいたしますので、お気軽にご利用ください。

FMまつもと 今月の出演

5月14日(木) 12:30～

チャンネル：79.1MHz

※放送日等変更になる可能性もあのでご了承ください。



f フェイスブックやっています！

松本市図書館 アルプスの山々



フェイスブック QRコード

