

仕組みを知って正しく使う

イラストでわかる**疲れ**ないカラダの使い方図鑑



木野村 朱美/著 中村 知史/イラスト
池田書店/刊
「最近ひどく疲れるなあ」と感じる方へ。この本によると、どうやら年齢のせいだけではないらしい。キーワードは「無駄力」。さまざまな生活シーン別に、無駄な力を省いた体の使い方を示しています。普段の何気ない動きのなかに、疲れの原因が発見できるかも。



介護だけにあらず!

実践! 介護フットケア元気に歩く「足」のために



西田 壽代/監修 講談社/刊
「足は健康のバロメーター」といいますが、実際にどのようなケアが必要なのでしょう? 大きな文字と豊富なイラストで、フットケアの方法を詳しく解説しています。爪の切り方、踵のお手入れなど、年齢問わずどなたにも参考になる内容も紹介。



今月の本棚

図書館のスタッフがおすすめの本を紹介いたします

生き物たちの営みをのぞき見

ざんこく探偵の生きもの事件簿(児童書)



一日一種/絵 山と溪谷社/刊
生存競争を繰り広げる自然界で、時々起こる「ざんこく」な事件。リスの探偵とクマの助手が真相を解き明かします。「自然界に正義も悪もない」「ざんこくとは一生けんめいに生きてあかし」という探偵の言葉が胸に刺さります。笑える4コマ漫画付き。



農民からの上がった出世物語

田中家の三十二万石



岩井 三四二/著 光文社/刊
関ヶ原の戦いで石田三成を捕縛した武将として伝わる田中久兵衛吉政が主人公。貧しい百姓暮らしを抜け出そうと、彼は16歳で侍になることを決意。強運と努力で、初めの禄は三石から大名への道を駆けのぼった男の波乱万丈の人生を描いた物語。



安芸高田市立図書館 安芸高田市 図書館

[開館時間] 平日/中央図書館 10時~19時 その他の図書館 10時~18時
土日/中央図書館 9時~18時 その他の図書館 9時~17時

貸出等ができない時間帯 八千代・高宮・甲田・向原/13時~14時
美土里/11時45分~12時45分

[休館日] 月曜・祝日・毎月第2金曜 ※祝日が月曜に重なる場合はその翌日

エス・ディー・ジーズ
SDGs
ってなあに?

最近、さまざまな場面で耳にするSDGs。企業や教育の現場でも広がりつつある活動ですが、よく分からないという方も多いはず。今回は、私たちにもできる身近なSDGsに関する本を集めました。

60分でわかる! SDGs超入門

SDGsについての基礎知識から、ビジネスにおける取り組みなどについても解説。初めはこの一冊から!



パウンド/著
機能 聡子、佐藤 寛/監修
技術評論社/刊

捨てない暮らし

ラップは何度も使える蜜ろうラップを利用するなど、捨てない暮らしを実践する人たちのアイデアを紹介。



宝島社/刊

グretaと立ち上がる 気候変動の世界を救うための18章

地球温暖化、エネルギー問題など、気候変動に関わるさまざまな問題を分かりやすい言葉で解説。



ヴァレンティナ・ジャンネッラ/著
マヌエラ・マラツツィ/イラスト
川野 太郎/訳
岩崎書店/刊

今日借りた本 教えてください

このシリーズは何十冊も読みました。勉強が好きで図書館にもよく足を運びます。

いとう みれい
伊藤 未鈴さん
(高宮町在住)



『真珠のひみつ(学研まんがでよくわかるシリーズ)』



おぎの ひとし/まんが 望月 恭子/構成
学研プラス/刊
テレビで真珠を見てきれいだと思って興味を持ちました。本には、真珠がどうやってできるかなどがマンガで書いてあります。一番印象に残ったのが、世界で初めて真珠の養殖に成功した御木本幸吉さん。真珠のネックレスが欲しくなりました(笑)。

新着図書情報

新刊情報のごく一部です。その他の新刊情報は館内検索機・ホームページからご覧いただけます。

カー 石崎洋司/ぶん 北岸由美/え	ねこねこほいくえん おさんぼ	おさんぼのおやくそくだもの きたにやすのり/さく わたなべあや/え	貸出禁止の本をすくえ! アラシ/アラシ/著	「はやぶさ2」リュウグウからの 玉手箱 山下 美樹/文 津田雄一/監修	ペットボトルで育てよう むし 谷本 雄治/著	家族だから愛したんじやなくて、愛 したのが家族だった 岸田 奈美/著	エレジーは流れない 三浦しをん/著	月下のサクラ 袖月 裕子/著	カード師 中村 文則/著	小説8050 林 真理子/著	山登り完全ガイド 2021 岸 恵子/著	岸恵子自伝 押田 敏雄/編著	これからの日本のジビエ 塚本 康浩/著	香り豊かな茶葉でおいしい至福 のスイーツ 坂田 阿希子ほか/著	ダチヨウはアホだが役に立つ 三浦しをん/著	祥子さんの知恵、 いただきます 村上 祥子/著	医師が実践する病気になるない 自然な暮らし 本間 真二郎/著	フランスの小さくて温かな暮らし 365日 荻野 雅代、桜井 道子/著	会話の9割は「言いかえ力」で うまくいく 津田 秀樹、西村 鋭介/著	自然療法 ケイシヨウ	料理 ケイシヨウ	スウィーツ ケイシヨウ	鳥類 ケイシヨウ	野生動物 ケイシヨウ	外国の 暮らし ケイシヨウ
-------------------------	-------------------	---	--------------------------	---	------------------------------	--	----------------------	-------------------	-----------------	-------------------	----------------------------	-------------------	------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--	--	---------------	-------------	----------------	-------------	---------------	---------------------

数字でわかる! こどもSDGs
地球がいまどんな状態かわかる本

まずは世界の現状を知ろう。貧困や環境の問題など、具体的な数字から学ぶことができます。



パウンド/著
秋山宏次朗/監修
カンゼン/刊

こどもジェンダー

「オトコノコらしさ」や「オンナノコらしさ」って何? 子どもも大人も一緒に考えてみよう。



シオリヌ/著
松岡 宗嗣/監修
村田 エリー/絵
ワニブックス/刊

進化する
里山資本主義

里山の資源を循環・再生し、お金だけに頼らない社会を目指す里山資本主義。各地の実践例などを紹介。



薬谷 浩介/監修
Japan Times
Satoyama推進コ
ンソーシアム/編
ジャパタイムズ
出版/刊