

# としよかん だより

長崎市立図書館

〒850-0032 長崎県長崎市興善町1-1

☎ 095-829-4946 FAX 095-829-4948

ホームページ <https://lib.city.nagasaki.nagasaki.jp/>



ホームページスマホ版

2021.12 No.166



## Topic

### 休館のお知らせ

蔵書点検：12月9日(木)～12月14日(火)

年末年始：12月28日(火)～2022年1月4日(火)

休館に伴い、下記期間は3週間貸出となります

対象期間：11月25日(木)～12月27日(月)

※香焼図書館、公民館等図書室の休館については、  
各施設へおたずねください。

## Information

## 図書展示

- |        |               |
|--------|---------------|
| 1階特集展示 | 年が明ける         |
| 2階特集展示 | お金を廻す！偉大なる経済人 |
| 2階特別展示 | 池野清と佐多稲子      |
| YA特集展示 | デザインを知る       |
| YA投稿展示 | うろ覚えコンテスト     |
| 児童特集展示 | 冬とあそぼう        |
| 児童ミニ展示 | 干支・年こしのおはなし   |

※1階特集展示と2階特集展示：12/2～



## 寄贈紹介

長崎キワニスクラブ文庫



長崎キワニスクラブ様は、子どものための奉仕活動に力を入れておられ、その一環として幼い頃から読書に親しむ環境づくりのため、販売収益及び活動費の中から児童図書を寄贈されています。今年度は、SDGsについて書かれた児童図書5冊(1万円相当)を寄贈されました。

イベントの詳細や開催状況は、図書館のホームページまたは館内のポスターをご確認ください。

## イベント

要申込

### 定期上映会

『美女と野獣』 監督・脚本：ジャン・コクトー

12月17日(金)

~~ア~~14:00～15:40 ~~イ~~18:00～19:40  
定員に達しました

12月20日(月)

ウ14:00～15:40 エ18:00～19:40

年老いた商人は、債権者に商船を押収され途方に暮れていた。帰りの夜道、森の中で荒れ果てた古城に迷い込んだ商人は、せめて末娘ベルへの土産にと庭のバラを一輪手折った。そのとき、突如として野獣が現れ商人に告げる。バラを盗んだ償いに自分の命、もしくは身代わりに娘を1人差し出せ、と。



# BOOKS 健やかな心と体

健康な心と体づくりのために、日々の生活を見直してみませんか。



健康・医療情報の見極め方・向き合い方  
健康・医療に関わる賢い選択のために  
知っておきたいコツ教えます

大野 智/著  
大修館書店 2020年刊  
ラベル：490.4オ(2階フロア)

身の回りにあふれる健康・医療情報の何を信頼したらよいか。また、情報を入手した後の意思決定のコツやポイントがわかる。



生き物としての力を取り戻す50の自然体験  
身近な野あそびから森で生きる方法まで

カシオ計算機株式会社/監修  
Surface&Architecture/編  
オライリー・ジャパン 2018年刊  
ラベル：H786イ(1階趣味娯楽)

都市生活の中で失われつつある自然と生きる人間の力。身近な自然体験を通して「野生の感覚と思考」を呼び覚ますためのアイデアが詰まった1冊。



スキマ体操大全  
肩こり、腰痛、楽になる～

金森 晃平/著  
KADOKAWA 2020年刊  
ラベル：K498.3カ(1階暮らし)

仕事や家事の合間などの“スキマ時間”にできる体操を、イラスト付きで紹介。自分に合った体操を見つけ、こまめに疲れをとる習慣を身につけてほしいという著者の思いが込められている。



1日1杯で身体が整う すごい健康出汁  
万能出汁+性別、症状別のひとさじカルテ

工藤 孝文/著 工藤 あき/著  
徳間書店 2020年刊  
ラベル：K498.5ク(1階暮らし)

日本古来の出汁(干し椎茸、かつおぶし、昆布)を持続的に摂ることで味覚をリセットし、代謝を正常化へ導く。各症状に効く出汁と食材の組み合わせやレシピを紹介。



小さなピースで楽しむゼンタングル  
レティキュラ&フラグメント  
無限に広がる世界マインドフルネス!  
絵心ゼロからのスタート!

さとう いずみ/著  
自由国民社 2018年刊  
ラベル：H725.6サ(1階趣味娯楽)

ゼンタングルとは、単純な線や柄をくり返し描くアート技法のこと。無心に指先を動かすことで、集中力が高まり、癒される新感覚アート。



森林浴  
近くの公園で家族と一緒にリラックス  
ストレスを解消し自律神経を整え免疫力を  
高める新しい健康増進法

李 卿/著  
まむかいブックスギャラリー 2020年刊  
ラベル：492.5リ(2階フロア)

樹木が多い公園や緑地で気軽に行える森林浴。著者が自らの研究をもとに、森林浴が心や体にもたらす効果を述べる。森林浴に適した場所の見つけ方なども掲載。

栄養 散歩 衛生 ヨガ 禁煙 深呼吸 ストレッチ  
心臓 日光浴 アロマ 塩浴 休息  
早寝早起