



第50号
令和3年6月発行
発行：いわき総合図書館
〒970-8026
平字田町120
TEL 22-5552

FMいわき「本のある生活」という番組をご存じですか？

毎週土曜日、「サタデーブラザ〜わが町発信隊〜」の中で、午前10時20分頃から「本のある生活」コーナーで、いわき総合図書館の職員が、新刊と「おすすめの本」を紹介していますので、ぜひお聞きください。『かもまる通信』の「おすすめの本紹介」は、このFMいわきの放送で取り上げた本を掲載しています。



おすすめの本紹介



『忙しい人のための公衆衛生』498-ヒ
(一般書) 平井 康仁 著 羊土社

この本の著者の平井康仁さんは、日本医師会認定の産業医であり、公衆衛生の重要性を説明しています。公衆衛生は、臨床（診察を受けて、適切な治療を受け、病気を治す）と対比され、人間社会の健康に関わる諸問題に集団で対応することとされており、市、町、国レベルで対応策を考えることとされています。

この本では、公衆衛生に関する法令等をたくさん紹介していますが、非常に分かりやすく解説しており、公衆衛生の背景や概略を理解することができます。また、現在も行われている新型コロナウイルス感染症対策を深く理解できる一冊となっています。

『スマホ脳』S-491.3-ハ(一般書)
アンデシュ・ハンセン 著 新潮社

便利でつい手にしてしまうスマートフォン（スマホ）。本書によると、現代人は平均で1日4時間、若者の2割は7時間もスマホを使用しているそうです。

スマホが目の届く場所にないと不安になる…。こんな方、多いのではないのでしょうか？本書ではスマホが脳に及ぼす影響について、記憶力や集中力、学力の低下、睡眠障害やうつなどを引き起こす、と警鐘を鳴らしています。いまや私たちの暮らしに必要不可欠となったスマートフォン。便利であるがゆえにリスクもあることを知った上で、上手に付き合っていきたいものですね。

『美しい和菓子の図鑑』383.8-ウ(一般書)
青木 直己 監修 二見書房

和菓子には、いろいろな楽しみ方があります。好きな和菓子店のお菓子を食べると、疲れた心も癒されたり、和菓子で季節を味わい、感じることもできます。季節の節目の年中行事には和菓子が登場し、桜の時期には桜餅や、秋には紅葉にちなんだ菓子など、私たち日本人がつつかしてきた季節感が色濃く反映されています。端午の節句の柏餅を食べるのは江戸時代からで、冬に葉が枯れても新芽を出すまでは落ちないことから、家系が絶えず長く続くことを願っています。

この本では、美しいイラストで和菓子の由来や、全国で作られ続けてきたお店も紹介されています。魅力的な和菓子の世界を楽しんではいかがでしょうか。

『皮膚はいつもあなたを守ってる』141.2-ヤ
(一般書) 山口 創 著 草思社

副書名は「不安とストレスを軽くする『セルフタッチ』の力」です。不安やストレスを感じた時、自分で腕や顔を撫でたり、軽くとんとん叩くと、皮膚への優しい刺激によってリラックスすることが解説されています。

著者の山口創さんは、皮膚と脳のつながりを研究する大学教授です。他者との距離を保つ新しい生活様式として、ストレスケアを自分でしていくことがおすすめと書いています。皮膚感覚以外にも、「ありがとう」など感謝の言葉を口に出す、犬を撫でる、猫と遊ぶ、ラベンダーの香りをかぐなど、研究結果に基づいたリラックス方法が書かれています。

貸出 TOP 10

(令和3年4月末現在)

1	少年と犬	馳 星周	文藝春秋
2	沈黙のパレード	東野 圭吾	文藝春秋
3	落日	湊 かなえ	角川春樹事務所
4	さよならの儀式	宮部みゆき	河出書房新社
5	カケラ	湊 かなえ	集英社
6	心淋し川	西條 奈加	集英社
7	推し、燃ゆ	宇佐見りん	河出書房新社
8	きたきた捕物帖	宮部みゆき	PHP研究所
9	九十歳。何がめでたい	佐藤 愛子	小学館
10	そして、バトンは渡された	瀬尾まいこ	文藝春秋

予約 TOP 10

(令和3年5月25日現在)

1	白鳥とコウモリ	東野 圭吾	幻冬舎
2	52ヘルツのクジラたち	町田そのこ	中央公論新社
3	ブラック・ショーマン と名もなき町の殺人	東野 圭吾	光文社
4	魂手形	宮部みゆき	KADOKAWA
5	元彼の遺言状	新川 帆立	宝島社
6	クスノキの番人	東野 圭吾	実業之日本社
7	心淋し川	西條 奈加	集英社
8	推し、燃ゆ	宇佐見りん	河出書房新社
9	JR上野駅公園口	柳 美里	河出書房新社
10	流浪の月	凧良 ゆう	東京創元社

展示テーマのお知らせ



いわき総合図書館

〈4階展示〉
生活・文学の707階段前



6月 海のさかなを楽しむ

〈5階展示〉
歴史・科学の707階段前

6月 男女共同参画

〈ビジネス展示〉
歴史・化学の707階段前

6月 経理・会計の仕事

〈健康・医療情報展示〉
健康・医療情報コーナー

6月 発達障がいの本

小名浜図書館

6月 1～15日 環境について考えよう
16～30日 雨でも快適生活

勿来図書館

6月 1～15日 「あ」
16～30日 雨・あめ・アメ!

常磐図書館

6月 1～15日 「食」を見直そう-SDGs
16～30日 夏がくる

四倉図書館

6月 1～15日 スポーツ読書道
16～30日 梅雨は読書でリラックス

内郷図書館

6月 1～15日 2020年に内郷図書館に入った本
16～30日 降り暮らす

テーマ展示の本
は貸出可能です
ので、ぜひご利
用ください。



かもまるからのお知らせ!

今年度「6月」より、こども版『ちびまるだより』が隔月毎に発行いたします。こちらの『かもまる通信』は、いままでどおり毎月発行いたしますが、こども図書関係は『ちびまるだより』に掲載させていただきます。

今後とも、『かもまる通信』同様『ちびまるだより』も併せてご覧いただければと思います。よろしくお願いたします。

