

図書館

だより

2016年 秋号

発行：春日井市図書館
TEL 0568-85-6800

透き通った空の青さや鈴虫たちの美しい調べにところが和み四季のうつりかわりを実感します。気候的にもしのぎやすくなり集中していろいろなことに取り組むのに好適な季節から、〇〇の秋とよく話題になります。

そこで、今回は「それぞれの秋」をテーマに読書の楽しみかた、快い睡眠にいざなうための方法、食欲との上手なつきあいかた、星空のロマンや宇宙の神秘さを切り口に、秋の夜長を楽しむのに役立つオススメの本をご紹介します。

『読ませぬ図書室』 こばやしあきみ 小林聡美/著 宝島社 019.9/ヨ/14

個

性派女優、小林聡美の書き下ろしエッセイ。

老若男女、様々な職業&年齢の方々が自分勝手に推薦した本を小林聡美が読みどんなエッセイで返球するのか、推薦者の無茶振りも楽しみのひとつです。

推薦者に名を連ねるのは、よしもとばなな、井上陽水、皆川明、長塚圭史、群ようこ、、、etc

これから読む本の参考にしてみたくなる一冊です。



『日本の最も美しい図書館』 たてのいかすえ 立野井一恵/文 エクスナレッジ 010.2/ニ/15

読

書に集中できなくなるほど美しい日本の41の図書館を厳選して紹介しています。

歴史的な建物を今も使い続けているレトロ図書館やモダニズム図書館、それから最新の図書館まで、、、

眺めるだけでも楽しいですが、機会があれば訪ねてみたいくなります。



『遅読家のための読書術』 いんなんみあつし 印南敦史/著 ダイヤモンド社 019.1/チ/16 西部

い

わゆる速読派の本ではありません。

著者は「読書の主役は作者ではなく読者」と言っています。

読書そのものの楽しみを知っている人、
だけど現状の読書量や読書スピードに不満がある人に
役立つ考え方やメソッドが多数盛り込まれています。



暑くて寝苦しい夏が終わって、そろそろ秋！
リラックスしてゆっくり眠りたいですね
睡眠についての本集めてみました。

「睡眠がよくわかる事典—眠りは脳と心の栄養！」 こうやま じゅん 神山 潤 / 監修

PHP研究所 49/ス/08 児童

私たち人をはじめ動物は、眠らなければ生きていけません。
睡眠不足になったり、睡眠のリズムが乱れると脳の働きが低下し、
さまざまな状況がでてきます。
基本的な睡眠のしくみや、睡眠と健康のかかわりについて、
わかりやすく説明してあります。



「睡眠ドクターが教える熟睡する技術」 こが よしひこ 古賀 良彦 / 著

メディアファクトリー 498.3/ス/12

毎日よく眠れてますか？
夜ぐっすり眠り、朝スッキリ目覚めるためのノウハウを
睡眠ドクターが教えます。生活習慣・食生活など熟睡
する技術をマスターして、健康な毎日を過ごしましょう



「美人をつくる眠りのレッスン」 あたち なおみ 安達 直美 / 著

KADOKAWA 498.3/ヒ/14 グリ

眠りから得られるさまざまなメリットを紹介。
眠りについて身近な事例をあげながら、「眠り」の重要性を
教えてください。
人生を楽しく生きたいすべての方へ。





食欲の秋です！旬を迎えた美味しい食べ物が目白押しの楽しい季節。
食欲と上手く付き合えるような本をご紹介します。

「あなたは半年前に食べたものでできている」^{むらやま あや}村山 彩／著 サンマーク出版
498. 5／ア／13 東部

好きなものを好きなだけ食べられたらなんと幸せでしょう！この本では食欲
コンサルタントとして活動し、アスリートフードマイスターでもある著者が食欲
をコントロールするコツを教えてください。賢く食べて健康維持にお役だ
てください。



「食欲の科学 食べるだけでは満たされない絶妙で皮肉なしくみ」
^{さくらい たけし}櫻井 武／著 講談社 491. 3／シ／12

現代では食欲は脳がつくるものであることがわかってきています。食べな
ければ生きていけないという生命の根元的な欲求の食欲は心にも直結してい
ます。改めて私たちの生活そして心は食に大きな影響を受けている事を考え
させられます。



「正しい食欲のつくり方 キレイな人は『その一口』を大切にする」
^{にしむら}四邨 マユミ／著 ワニブックス 498. 5／タ／15

私たちは生活の中で無意識に選択を重ねています。それがやがて人生に
もつながると考えると食事でも自分でしっかり選んでいくことが大事になってくる
のかもしれませんが。マクロビオティックという視点から食欲コントロール術とす
ぐに試せる手軽なレシピが紹介されています。



浪 漫 紀 行



秋から冬にかけて、空気が乾燥して安定し、また空気中の妨害物が少なくなり、星が美しくはっきり見えてきます。

夜空を見上げる前に、PCでシミュレーションしてみても如何ですか？

4次元デジタル宇宙紀行M i t a k a 講談社（ブルーバックス） 442/ヨ/11

太陽系シミュレーター 講談社（ブルーバックス） 444/タ/09

「Mitaka」は、国立天文台 4次元デジタル宇宙プロジェクトで開発している、太陽系・恒星・銀河データを基にした「4次元デジタル宇宙ビューワー」で、その使い方をやさしく解説した本です。（フリーソフトウェア）

楽しみ方1 プラネタリウムモードで星空を満喫



星空を再現するだけでなく、時間にそって星々の動きをシミュレート出来ます。

また、使い勝手や機能の向上を行った派生版「Mitaka Plus」では、星座絵を表示する事もできます。

楽しみ方2 自在に宇宙旅行



太陽系の惑星の他に、衛星、恒星、星雲、探査機など、簡単に移動する事ができます。また、軌跡をシミュレートする事も出来ます。

楽しみ方3 アナグリフ方式で3D表示



設定から、アナグリフ（モノクロ）、（カラー）を選択することによって赤青メガネ（雑誌の付録に入っていた赤青メガネを記憶されている方もいると思いますが）で立体表示させる事出来ます。

その他色々な楽しみ方があると思います。