



まちゼミ応援ブックリスト



鹿沼市立図書館本館では、まちゼミの応援ブックリストを作成しました。鹿沼市立図書館本館にある本のリストで、本は貸出中の場合があります。予約もできます。他にもいろいろな本があるので、ぜひ図書館にお問い合わせください。



募集中!

「雑誌スポンサー制度」

図書館では資料の充実を図るため、「雑誌スポンサー」を募集しています。図書館で購入している雑誌からご希望のものを1年分寄附していただくものです。地域貢献の手段として、ご応募お待ちしております。事業主の方は、雑誌カバーに名称と広告を掲載できます。手軽な広告媒体としてご活用ください。

「ちいさな図書館」

「ちいさな図書館」は、お店の中に事業主のお気に入りの本、お薦めの本を置いていただき、お客様に「くつろぎの読書空間」を提供しています。

※詳しくは鹿沼市立図書館本館(64-9523)・かぬま市民活動広場ふらっと(60-2212)まで



スイミングのブックリスト



「ベビー&チャイルドスイミング」 785.2 ベ 110976693

子供たちの健やかな成長に、ママの育児疲れ解消に、パパのストレス発散に、水中リラックスが効果的。育児の楽しさを教えてくれる親子のためのスイミングの本。写真やイラストでやさしく指導。

「泳本」 785.2 エ 112113337

クロール、背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎのほか、4泳法すべてに共通する姿勢づくりやキックといった基本スキル、部分スキルを連続写真で解説。泳ぎに生きる「柔軟性」と「筋力」を養う陸トレも収録。

「知ってる?水泳」 785 ム 122181829

クロールの呼吸の仕方は? 平泳ぎの手の動かし方は?バタフライのキックをなんという? クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法がうまくなるコツをクイズ形式でわかりやすく解説する。いろいろな練習法も紹介。

「マンガでよくわかる水泳入門」 785 マ 122191455

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本と練習法を、マンガとイラストでわかりやすく解説する。ジュニアスイマーのための、水泳が上手くなるヒントが満載。



漢方薬のブックリスト



「女性のための薬膳レシピ」 498.5 タ 112394192

月経痛、更年期障害、貧血…。女性の不調をやわらげる、おいしい薬膳レシピ集。女性の身体のメカニズムや女性特有の不調について中医学の観点から解説する。レシピに出てくる主な食薬 66 種の効能などの情報を写真付きで掲載。

「はじめての漢方ライフ薬膳レシピ&食材べんい帳」 498.5 ハ 112382155

漢方の養生法を取り入れ、自然と調和しながら暮らす方法を紹介。症状をタイプ別に分けて改善法を指南するほか、よく用いるツボや漢方薬、食材がもつ体をととのえる働き、レシピなども収録する。

「漢方薬事典」 499.8 カ 112304654

頭痛、めまい、腰痛、ひざ痛、肩こり…。漢方の特性を理解するための基礎知識とともに、古くからの経験知と現代のエビデンスに基づいた漢方治療を紹介します。NHKE テレ「きょうの健康」の番組内容をもとに単行本化。

「すぐに使える漢方薬入門」 499.8 セ 112273842

漢方是一个の薬で複数の薬効が期待できるため、少ない薬の投与ですみ、症状にあえば、薬同士による副作用も低くなる。診療科ごとに症状や病気に有効とされる漢方処方を取り上げ、それぞれ解説する。

鹿沼市立図書館本館作成 令和2年8月

弱点を克服！学習塾のブックリスト



「13歳から身につける一生モノの文章術」 Y816 コ 122178205

文章が書ける人は仕事ができる！作文、入試問題、レポート、報告書、メールなど、人生についてまわる「文章力」を、“考えたことをどう文字化するか”という根本から解説し、役立つメソッドを具体的に伝授する。

「もう一度中学数学」 410 モ 112126073

中学で学ぶ数学をひとつの流れで解説。つまづきがちな要所要所に「解法の流れ」や「ヒント」を盛り込み、「立ち止まりながら」解法の手順を詳しく説明する。演習問題も掲載。

「大人でも答えられない！宇宙のしつもん」 Y440 ア 122140270

宇宙の成り立ち、ブラックホール、太陽系の惑星、銀河、発展し続ける宇宙開発。さらには地球外生命のお話まで。誰にも聞けない、でも知りたい質問にやさしく丁寧に答えてくれる、授業形式の宇宙解説本。

「一生役立つ語彙力の育て方」 Y814 イ 122195019

すべての勉強の土台は語彙力！「頭の中の辞書」を鍛え、「語彙力」の両輪である「語彙の量=知識量」と「語彙の質=運用力」を伸ばす方法を、楽しく考えられる問題とともに紹介する。

鹿沼市立図書館本館作成 令和2年8月

真言密教のブックリスト



「坊さん、ぼーっとする。」 188.5 シ 112426135

今、必要なのは、情報でも評価でも判断でもなく、期待せずに平気で待つ勇氣-。進化するポップな坊さんが、その現在地を「理趣経」をひもときながら綴る。『みんなのミシマガジン』連載を改題、加筆修正して書籍化。

「他人の言葉に傷つくあなたは幸運な人」 188.5 イ 112415922

避けようのない現実をいかに受け止め、どのように向き合えばよいのか。人間関係、仕事、恋愛、コンプレックス、依存症…。日々感じる「悩み」や「悲しみ」との向き合い方について、仏教を学んだ者の視点から答える。

「日本の仏様解剖図鑑」 186.8 ウ 112423587

仏様を如来、菩薩、明王、天部、羅漢・高僧に分け、容姿やファッション、アクセサリーなどの見方や見分け方をイラストを用いてわかりやすく解説。仏様のルーツやエピソードも紹介する。仏様に会えるお寺リスト付き。

「梵字アートを楽しもう」 186.7 ヤ 112003934

1500年以上も前、仏典を書くためにインドで生まれた文字、梵字。そのユニークな姿を生かせば、不思議の宗教文字がステキなモダン・アートに早変わり。暮らしのなかで楽しむ梵字のさまざまな表現を紹介。



鹿沼市立図書館本館作成 令和2年8月