


川 根 本 町

2025年2月号

図 書 室 だ よ り 2月

- ・文化会館図書室(小長井)
- ・山村開発センター図書室(上長尾)
- ・移動図書館車やまびこ号:川根本町内6コース
TEL:0547-59-3106(文化会館)
TEL:0547-56-2231(山村開発センター)

- ☆ 開室時間:午前9時~午後5時
- ☆ 休室日:月曜日・第3日曜日(16日)・祝日の翌日(12日・25日)
- ☆ やまびこ号巡回6コース

 かわねフォン、町のホームページでご確認いただけます。
なお、年間予定表は図書室で配布しています。



川根本町
インターネット
図書室
ホームページ

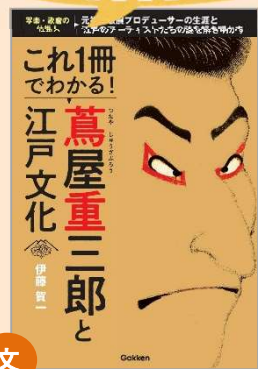


図書だより
QRコード

新着 図書

「川根本町インターネット図書室」では
新刊の詳しい情報や 蔵書の検索が可能です。

図版多数!
読んで、見て楽しめる



文

伊藤賀一 著
Gakken

診断がつかない不調を
大病に変えない!



文

小林弘幸 著
サンマーク出版

なぜ官僚の政策は
スルのか?



山

森永卓郎 著
三五館シンシャ

お金に困らない
5つの力とは?



山

両@リベ大学長 著
朝日新聞出版

※所蔵状況 文 文化会館図書室 山 山村開発センター図書室

特集コーナー

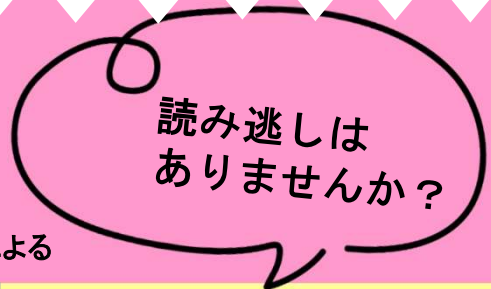
<文化会館開催>

2024年

日本中で売れた、話題になった書籍。
多数所蔵しています!

年間ベストセラー

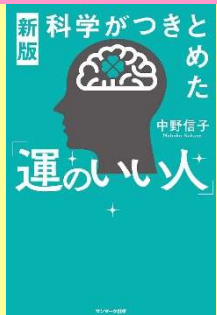
※「日販調べ」による



雨穴 著



宮島未奈 著



中野信子 著



森永卓郎 著

- ・「クスノキの女神」 東野圭吾 著
- ・「続 窓ぎわのトットちゃん」 黒柳徹子 著
- ・「星を編む」 尻良ゆう 著
- ・「今日、誰のために生きる？」
ひすいこたろう/SHOGEN 著
- ・「頭のいい人が話す前に考えていること」
安達裕哉 著
- ・「人生の目的
旅人は、無人の広野でトラに出会った」
著者多数
- ・「大ピンチずかん2」 鈴木のりたけ 作
他多数

裏面へ続く

◎ 新着図書

「川根本町インターネット図書室」では新刊の詳しい情報や蔵書の検索が可能です。

文化会館図書室所蔵	山村開発センター図書室所蔵
<p>● 『最近』 小山田浩子 著 新潮社 夫に付き添い初めての救急車でやってきた深夜の病院の待合室。ふと思い出したのは、子供の頃に聞いた、赤い猫を見ると死ぬという噂——パンデミックというついこの間の出来事を背景に、ある平凡な夫婦とその周りの人々の生活を精緻に描き、日常の外側に読者を連れていく。</p>	<p>● 『台所で考えた』 若竹千佐子 著 河出書房新社 夫を亡くし、63歳で主婦から作家に大ベストセラー／芥川賞受賞作『おらおらでひとりいぐも』著者の初エッセイ集。身近な人の死、孤独と自由、新しい老い、自分を知る楽しさ、家族の形、ひとりで生きること、みんなで生きること——書いて考えて辿りついた、台所目線の哲学。</p>
<p>● 『サーペントの凱旋 となりのナースエイド』 知念実希人 著 KADOKAWA ナースエイドと外科医の二刀流で働く桜庭滯は、新時代のがん治療装置「オームス」実用化に向けた重要な手術を控えていた。そんなある日、医師免許を剥奪され海外に渡っていた竜崎大河が突然姿を現し…。</p>	<p>● 『皇后は闘うことにした』 林真理子 著 文藝春秋 婚約破棄したわがままプリンス、選び抜かれた宮家の嫁、そして大正天皇の后…。その高貴な結婚は本当に幸せだったのか。皇族華族の縁談に迫った短編集。</p>
<p>● 『さよなら校長先生』 瀧羽麻子 著 PHP研究所 第三小学校の校長として、長く地域に尽力した高村正子さんが亡くなった。彼女の死を悼んだ後輩の教師たちにより、「偲ぶ会」が開かれることに。高村先生からもらった言葉や教えを振り返り浮かび上がるのは、生徒と真摯に向き合う高村先生の姿。しかし、実の娘だけは彼女に複雑な気持ちを抱いていて…。</p>	<p>● 『張良』 宮城谷昌光 著 中央公論新社 秦に祖国・韓を滅ぼされた張良は、秦への復讐と韓の復興を誓う。多くの食客を使って素早く情報を集め、劉邦に軍略を授けてその覇業を助けた張良の鮮烈な生涯を描く。</p>
<p>● 『ノラネコぐんだんピザをやく』 工藤ノリコ 著 白泉社 ピザを注文したお客さんの招待は？ヒットシリーズ第12作。</p>	<p>● 『たまご 命が生まれるしゅんかん』 ドーリング・キンダースリー社編集部 企画・編集 どの卵のなかにも小さな命がある。命が生まれるしゅんかんを写真で見よう。</p>

おすすめ図書

『糖質疲労』 山田悟 著 サンマーク出版

食後の眠気、だるさ。以前より強くなっていませんか？

食後、なんだか異様に眠い…。その眠気は意識をふいに失って、深く倒れ込みそうになるほど…。私自身がそのような眠気に襲われ出したのは、半年前のことです。あまりの症状の強さに怖くなり、その症状の原因を探るうち図書室で出会ったのがこの一冊です。

本を参考に、生活改善を行ってみました！結果、一カ月ほどで効果を体感し、今では劇的に症状を改善できました。私自身の場合は、糖質、すなわちご飯やパンなどの炭水化物を制限することなく、食べる順番を変えることで、食後の強い眠気、疲れやすさ、などが激減しました。知人にもすすめ、彼女自身も実行したところ、歳だからと諦めていた疲れやすさが、これまた激減したそう。すごい効果に驚きです！

著者によれば糖質摂取による血糖値の急上昇と乱降下が体に引き起こす症状は、糖尿病をはじめとして、老化、認知症、心臓病など多岐に渡るとのこと。食後の眠気はその始まりのサインだそうです。最新医学のエッセンスも詰まっており、病気予防の観点から、食後の眠気の自覚症状のない方にもおすすめです。 図書室スタッフS

