

この「図書館だより」は、宍道高校ホームページでもご覧いただけます。  
URL(アドレス)は <https://www.shinji-h.ed.jp> です。

## 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省は、毎年9月を「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」と定めています。

令和4年度の健康増進普及月間の統一標語は、

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」です。

令和4年度の食生活改善普及運動月間の基本テーマは、「食事をおいしく、バランスよく」です。

宍道高校図書館にも、手軽にできる運動の本や健康を考えた食事の本などいろいろありますので、よかったらご利用ください。

- 運動習慣ゼロの人のための疲れない！動けるカラダをつくるテク
- 図解「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本
- 筋肉ゼロでもできるズボラゆるトレ
- ちょっと具合のよくないときの体操
- ちょっと具合のよくないときのごはん
- 70歳からのらくらく家ごはん
- コレステロール・中性脂肪にホントにいいこと帳 ほか



宍道高生も体育の授業で、運動や食事について図書館の本で調べ、レポートをまとめました。

## 宍道高校図書館は地域の皆様もご利用になれます

### 利用できる方

宍道町内在住の18歳以上の方

(登録時に住所等を確認できるものがが必要です。)

### 利用できる日時

月～金曜 午前10時～午後4時

- ・学校行事等のため利用できない場合もあります。
- ・事務室で受付をしてからご来館ください。
- ・マスクと来校者の名札をお願いします。

貸出 一人5冊まで2週間 借りられます。

お問い合わせは

宍道高校 (TEL. 0852-66-7577)  
図書館 渡部まで

### 10月の地域開放予定日

変更する場合があります

利用できない日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6日は午後のみ利用できます。

18日、28日は午前11時～午後3時まで  
事務室前の返却ポストは、

平日の午前7時半～午後7時まで

# 新着図書案内

## 生き方・考え方

- 考える力と情報力が身につく新聞の読み方  
新聞は、読み方によって今まで以上に楽しむことができる！ 池上 彰/著
- ざっくりわかる8コマ哲学 小川仁志/著  
ソクラテス、パスカル、ニーチェ、サルトルなどの哲学思想のポイントを、8コマ漫画とともに解説。
- 不安を、ワクワクに変えよう。 中谷彰宏/著  
うまくいなくても、人と違って、考え方や行動を少し変えれば、明るく前向きに生きていける！明日が待ち遠しくなる61の方法を伝授。
- ストレス脳 アンデシュ・ハンセン/著  
快適に生きられるようになった現代で、なぜ人はうつや不安になるのか？『スマホ脳』の著者が心と脳のしくみ、処方箋を示します。



## 歴史・社会

- 民族でわかる世界史  
民族の歴史を知れば国際情勢の“今”がわかる
- 日本の歴史生活図鑑ビジュアルブック
- 台湾の日々  
台湾の基礎知識や、マネしたい生活のあれこれ、実践アイデアなどをビジュアルで紹介。
- 民俗学がわかる事典 新谷尚紀/編著  
さまざまな日常のしきたりや言い伝えの「なぜ？」をコンパクトに解説。



## 科学・環境

- 火星は… スザンヌ・スレード/著  
探査機の望遠カメラがとらえた、火星の地表のさまざまな姿を紹介する写真絵本。
- いきもの六法  
その植物や生きものは採っても大丈夫？ 日本の自然を楽しみ、守るための法律をわかりやすく紹介。
- エコな毎日  
プラスチックを減らすアイデアや、環境にやさしいモノ選びと暮らし方などをビジュアルで紹介。
- みんなが知りたい！  
地球の資源とエネルギーのしくみ

## 趣味・実用

- イラスト版10分で身につく  
ネット・スマホの使い方  
子どもたちをトラブルから守るために。
- 世界一わかりやすい「速読」の教科書
- 本屋図鑑 だから書店員はやめられない！  
書店員の仕事が4コママンガでわかります。
- 納豆くらべ 個性豊かな40数種類を紹介。
- New! いちばんたのしいレクリエーションゲーム  
大人も子どもも夢中になるワクワク・ゲーム120。
- クイズあなたは小学5年生より賢いの？  
①～③ 日本テレビ/編  
日本テレビのクイズ番組で出題された問題を掲載。大人もパニックの難問に挑戦してみませんか？



## 日本の小説

- 珈琲店タレーランの事件簿⑧ 岡崎琢磨/著  
珈琲店の女性バリスタが、日常に潜む謎や事件を推理していくシリーズ。今回はコーヒーの飲み比べイベントで事件に巻き込まれます。
- 小説すずめの戸締まり 新海 誠/著  
17歳の少女が、災いのもとになる「扉」を閉める旅に出る。11月公開のアニメ映画を監督が小説化。
- 祈りのカルテ 再会のセラピー 知念実希人/著  
研修医としてさまざまな患者たちに向き合い、その心の謎を解き明かしていく医療ミステリー。
- 嘘つきジェンガ 辻村深月/著  
ロマンス詐欺、受験詐欺、覆面作家詐欺。だます側とだまされる側の心理を巧みに描く3つの物語。
- 汝、星のごとく 凧良ゆう/著  
島に育った少女と、恋多き母親に振り回されて島に転校してきた少年。二人が惹かれ合い、すれ違い、それぞれの道を歩んでいく姿を描く。
- 東京ロンダリング 原田ひ香/著  
離婚し無気力に生きる主人公が、事故物件の賃貸住宅を転々するという仕事を始める。心を閉ざしていた彼女は、人々の温かさにふれて変わっていく。
- 両手にトカレフ ブレイディみかこ/著  
生活保護、ヤングケアラーなど、厳しい現実を生きる10代の姿を、現代イギリスの14歳の少女と100年前の日本の少女をつなげて描く物語。