

新刊案内



「ちっちゃなトラック
レッドくんとイエローくん」

みやにしたつや



「やさいぺたぺたかくれんぼ」

松田奈那子

思考力を鍛える50の哲学問題 ----- 小川仁志
パラノイア合衆国 ----- ジェシー・ウォーカー
懐紙で包む、まごころを贈る ----- 長田なお
ゆるめる力 骨ストレッチ ----- 松村卓

天皇陛下が愛した洋のレシピ ----- 窪田好直
おうち拝見小鳥のいる暮らし -- コンパニオンバード編集部
女形の美学 ----- 山本吉之助
黒猫の小夜曲^{セシナーデ} ----- 知念実希人



「漢方で健康」

寒い日々が続きますね。1月はインフルエンザが猛威を振るう時期でもありません。健康に気を付け、未病（病気が発症していない予備群）の段階で防げると良いですね。病気の予防や対策について書かれた本は数多くありますが、今回はその中から漢方に関係したものを何冊かご紹介します。

木下繁太郎「健康保険が使える漢方薬の選び方・使い方」。健康保険が使える漢方薬には保険上の適応症を明記され、取り扱っている製薬会社名のほか、定評のある保険適用外の漢方薬も紹介。西洋医学と漢方療法の併行診療に取り組んだ一冊です。症名や病名で調べられる分類索引付きです。

佐藤大輔『ことも漢方』。下痢、便秘、冷え、皮膚症状からさらには心の問題にまで対応した一冊。治療・服薬指導（薬膳）・マッサージの3部構成になっており、お母さんができるマッサージ法も解説されています。

鳥海明子『ほろよい薬膳』。年末年始の外食や料理に、胃がもたれがちではないですか？薬膳というと、ストイックなイメージを持つ方も多いかもしれませんが、この本はお酒のお供にと考えられた心と体をほぐして温めるおつまみレシピ集です。おいしくて体にもいいおつまみをささっと好きな器に盛りつけて、お気に入りの酒器を用意して、さあ召しあがれ。

寒い日々が続きますね。1月はインフルエンザが猛威を振るう時期でもありません。健康に気を付け、未病（病気が発症していない予備群）の段階で防げると良いですね。病気の予防や対策について書かれた本は数多くありますが、今回はその中から漢方に関係したものを何冊かご紹介します。

木下繁太郎「健康保険が使える漢方薬の選び方・使い方」。健康保険が使える漢方薬には保険上の適応症を明記され、取り扱っている製薬会社名のほか、定評のある保険適用外の漢方薬も紹介。西洋医学と漢方療法の併行診療に取り組んだ一冊です。症名や病名で調べられる分類索引付きです。

佐藤大輔『ことも漢方』。下痢、便秘、冷え、皮膚症状からさらには心の問題にまで対応した一冊。治療・服薬指導（薬膳）・マッサージの3部構成になっており、お母さんができるマッサージ法も解説されています。

鳥海明子『ほろよい薬膳』。年末年始の外食や料理に、胃がもたれがちではないですか？薬膳というと、ストイックなイメージを持つ方も多いかもしれませんが、この本はお酒のお供にと考えられた心と体をほぐして温めるおつまみレシピ集です。おいしくて体にもいいおつまみをささっと好きな器に盛りつけて、お気に入りの酒器を用意して、さあ召しあがれ。

2月の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)
26日(金)、29日(月)

開館時間

火～金曜日 午前10時～午後7時
土・日曜日、祝日 午前10時～午後5時

お知らせ

市図書館の3階には、市の歴史・統計・芸術・詩歌・文学などに関する資料が豊富にそろっています。これら全ての資料は誰でもご覧になれます（貸し出しできない資料もあります）。

また、毎週木曜日は郷土史家が皆さんの調べ物のお手伝いをします。ぜひご相談ください。