



## 新着図書を紹介

今月はラベルが「4」で始まる自然科学の本です。「理科や数学は苦手…」そんな人にこそ、手に取ってほしい作品を紹介します。思わぬ本との出会いがあるかもしれません。



### 星空ガイド2022

藤井 旭／企画・構成 誠文堂新光社

443.8  
杵 22

夜、見上げれば輝いている星たち。いつも同じように見えて、実は毎夜、星たちによるさまざまなショーが繰り広げられているのです。本では、2022年に起きる月ごとの天体現象が、カレンダー風にまとめられています。さて、今夜は頭上でどんな星が瞬くのでしょうか。



### ビーカーくんがゆく！工場・博物館・実験施設

うえたに夫婦／著 誠文堂新光社

407  
匂

実験器具や科学に関連した工場・博物館・実験施設を、「ビーカーくん」がイラストで楽しく紹介してくれます。ビーカー、リトマス試験紙、温度計…どんな風に作られているのか、ちょっとのぞいてみませんか。

ビーカーくんの活躍に興味を持った人は、シリーズ既刊3冊もオススメです！



### 医師がすすめる太らず病気にならない毎日ルーティン

石黒 成治／著 KADOKAWA

498.5  
匂

食事やトレーニング法に体験談を交えた、腸から健康になるための実践ガイド。初級～上級、短期～長期など、それぞれのレベルに合わせた方法が紹介されています。太らず、病気にならないための生活習慣を見直す機会にどうぞ。



### 「噛める」「飲み込める」がうれしい料理 食べやすくするポイントがひと目でわかる！

山田 晴子／食事指導 赤堀 博美／料理指導 女子栄養大学出版部

498.5  
ヤマ

噛む力や飲み込む機能が衰えても、食べることができるように工夫されたレシピ集。豚肉のしょうが焼き、天ぷら、きんぴらごぼうといった日常的な料理だけでなく、パンケーキ、カステラなどのおやつや飲み物までの幅広い料理を、噛みやすく、飲み込みやすくするポイントとともに紹介。

いつまでもおいしく食事を楽しみたい、そんな願いが叶う本です。



### 心の病気にかかる子どもたち 精神疾患の予防と回復

水野 雅文／著 朝日新聞出版

493.9  
ミ

2022年度から、高校の保健体育で「精神疾患の予防と回復」の授業が始まるそうです。精神疾患は誰もがかかりうる身近な病気ですが、間違った思い込みをしたり、偏見を持ちがちです。もし、自分や身近な人が心の病気にかかってしまった場合は、どう行動したらよいのでしょうか。正しい知識、正しい理解を学べる本です。