



「理想の自分へ変える！」

読書ガイド

自分だけが気づいていないことが
いっぱいあります。自分が変わることで
違う世界が見えてくることを考えて、
実践してみませんか。



『短時間で成果をあげる できる人の勉強法』 安河内哲也／著



同じやり方で覚えようとする
な、脳はそれに慣れてしまうから。
1日1時間の勉強をしようとする
から挫折する、1日30秒でいい。
著作の経験から編み出された
時間対効果の勉強法、やる気を
維持する方法が公開されています。

『一瞬で自分を変える法』 アンソニー・ロビンズ／著



「人は、一つのキッカケで『まるで別人』のように成長する！」
自分の力を100%発揮して、『結果を出す』ためのノウハウが凝縮されています。

『渡邊美樹の夢に日付を！ 夢実現の手帳術』 渡邊美樹／著



食品業界から出発し、今や福祉、
教育分野でも活躍している著者。
どうやって夢をつかめばいいの
か、夢を実現するためにこれから、
そして今、何をすればいいの
かを手帳を使って、具体的に
教えてくれる一冊です。

『スピード仕事術 成功する人はみんな知っている』 西村克己／著



この本のキーワードは『スピード化』。
この一冊で、仕事が劇的に速く
なるかもしれません。その他にも
付箋やクリアファイル、メール
など「倍速アイテム」の使い方も
紹介されています。

『トヨタ式「カイゼン」で自分を変える！』 若松義人／監修



チャート・図解・事例で誰でも
できる、気持ちと行動を「カイゼン」
する20の秘訣がまとめられています。
タテ・ヨコ・ナメから「やり抜く力」
が身に付く「カイゼン」術をこの
機会にあなたの仕事、人生に徹底
活用してはいかがでしょうか。

『「1日30分」を続けなさい！ 人生勝利の勉強法55』 古市幸雄／著



通常の勉強本は、もともと勉強
ができる人が書いていて、勉強する
習慣がない人には参考にならない
場合が多いもの。しかし、この本
は勉強する習慣がない人向けに、
具体的な勉強法が書かれています。
「継続的に勉強をすれば簡単に
克服できる。」これがこの本の
メッセージです。



図書館で調べられる

気になるキーワード

『厄年』

厄年は災難に遭いやすいとされる年のことで、男性は数え年で25・42・61歳、女性は19・33・37歳が一般的です。この年齢に達した者が神事に参与できる地方もあり、身を清める神を祀る「役年」とする説もあります。

もともとは、中国の陰陽道の説に由来し、公家や武家の社会でおこなわれていた信仰が江戸時代から一般庶民に広まりました。

特に男性の42歳は「死」、女性の33歳は「散々」に通じることから、一生の中でも大厄とされ、その前年の前厄、翌年の後厄と合わせて前後3年間は特に気をつけます。

現代では、神社や寺院に厄祓いに行くほか、節分の日に豆や餅をまいて厄を捨ってもらったり、2月1日の初朔日、取越正月を祝って厄落としをする地方もあります。

参考図書

◎一般書

『日本人のしきたり』

『日本を楽しむ年中行事』

◎児童書

『日本の伝統文化・芸能事典』
『日本の年中行事百科』

青春出版社
かんき出版

汐文社
河出書房新社

月間ベストリーダー

[書名]
光とともに…1,2,3
うそうそ
楊令伝 2
ブラック・ジャック 3,4
箱庭鉄道模型パイク
ねこのばば
毎日かあさん 2 (お入学編)
街道をゆく 3
生きているだけで、愛。
くたばれ! ISO。

[著者名等]
戸部けいこ
畠中 恵
北方謙三
手塚治虫
松井大和
畠中 恵
西原理恵子
司馬遼太郎
本谷有希子
森田 勝

【12月に利用が多かった一般図書です。】

あたらしい本のコーナー

[書名]
新しい道徳
なんで子どもを殺すの?名越康文の処方箋
その数学が戦略を決める
愛知県の中央構造線 日本列島の謎を解く鍵
ミラノ発 真のファッションスタ
になる方法 おしゃれ上手
IHクッキング基本のレシピ
泣き虫ハアちゃん
トラヤ
村上ソングズ
冷蔵庫のうえの人生

[著者名等]
清原和博
猪熊弘子
イアン・エアーズ
横山良哲
チンツァ・フェリチェッティ
脇 雅世
河合隼雄
南木佳士
村上春樹・和田誠
アリス・カイパース

【2月2日(土)に『あたらしい本』のコーナーに並びます。】

●新着CD&DVDコーナー

『チューリップ おうじ曲すべて 1972-2006〜Mature days』
／チューリップ



これまでの全曲を完全網羅したデビュー35周年のベストアルバム。

『テレマークスキー バックカントリー』



このスキーシーズンに、あなたもテレマークスキーを学んでみませんか?

『NHKてれび絵本 あらじのふゆ Vol.1〜3』



NHK教育テレビの「てれび絵本」で放送された、きむらゆういち原作のDVDです。

図書館からのお知らせ

◆3月まで「週6日開館」を試行中です。

◆本・雑誌のリサイクル

日時 2月2日(土) 午前9時から

場所 図書館の階段入り口付近

◆「もうすぐはるだよ、おはなし会」の開催

日時 2月24日(日) 午後2時から

場所 児童室

今月のブックスタート

4か月児健診の待ち時間中に、赤ちゃんにすすめる絵本の紹介をおこないます。

日時 27日(水) 午後1時から

場所 ほほえみプラザ2階

今月の閉館日

4日(月) 12日(火) 18日(月) 25日(月)

29日(金)

※11日(月)は祝日開館します。

※29日(金)は館内整理日です。

開館時間 午前9時から午後5時

問合せ先 ☎95-39999

