

## まちゼミの準備、こんなことにお困りではないですか？



- 第2回 -

柴崎・つつじヶ丘・仙川まちゼミ

あなたのまちゼミを

# 図書館がサポートします

図書館では調べもののお手伝いをしています。「〇〇というテーマに関する本や雑誌などを読みたい」「〇〇について知りたい。」「ネットで調べたこの情報の出典は？」など、あなたのお調べを支援します！ 中央図書館5階のレファレンスカウンターへどうぞ！

## まちゼミであなたの講習に必要な情報を集めるお手伝いをします！

図書館では、就労や起業、ビジネスに役立つ資料や情報も収集・提供しています。

### 【図書・雑誌・新聞】

蔵書は全図書館で約138万冊、雑誌は531誌、新聞は40紙を揃えています。

### 【オンラインデータベース】

朝日・読売・日経新聞の過去の記事を見たり、雑誌記事を探したりできるほか、会社情報や判例、官報など多様なデータベースがあります。

### 【ビジネスセミナー情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、調布市産業労働支援センターや調布市商工会のセミナー・講座のチラシ・パンフレット等を配布しています。

また、調布市と「中小企業等支援に関する包括協定」を締結した多摩信用金庫が主催するセミナー情報や、中小企業庁発行のチラシ等も配布しています。

### 【図書館ホームページで情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、「SNS活用法」「実践ネットショップセミナー」等、ビジネスに関連したテーマで展示を行っています。過去の展示や、産業労働支援センターのセミナーで紹介した資料のリストは、図書館ホームページ（トップページ＞レファレンスサービス＞ビジネス・仕事支援コーナー＞調布市産業労働支援センター セミナー関連図書リスト）でご覧いただけます。

その他、お探しの情報があれば、中央図書館5階のレファレンス（調査研究案内）カウンターでお気軽にお尋ねください。

### 調布市立中央図書館

住所 調布市小島町2-33-1

電話番号 042-441-6181



調布市立図書館公式  
キャラクター じろ

# 高血圧対策のブックリスト

あなたの血圧は大丈夫？ ～高血圧のお話～

※資料は貸出中の場合があります。

## 『図解でわかる高血圧』

新啓一郎監修 主婦の友社 2015年5月刊

前半は高血圧の「検査と診断」「原因・種類と合併症」「最新薬」など、図やグラフを使ってわかりやすく解説しています。後半は、血圧を下げる食べ物や日常生活の注意点などを解説した上で「血圧を下げるおいしいレシピ」を紹介しています。血圧が気になる人向けの1冊です。

## 『食欲の科学ー食べるだけでは満たされない絶妙で皮肉なくみー』

櫻井武著 講談社 2012年10月刊

高血圧の天敵とも言える食べ過ぎや肥満。その原因となるのが食欲です。人はどうして食欲を抑えられないのか、ひとの食欲と食生活にまつわる疑問を解説しています。

## 『自重ストレッチ』

比嘉一雄著 日本文芸社 2017年4月刊

高血圧対策には適度な運動も効果的とされますが、いざ体を動かそうと思っても何から始めていいかわからない方も多いと思います。この本は自分の重み＝自重を利用したストレッチのやり方を紹介しているため、普段あまり運動しない、筋力に自信のない人にも取り組みやすくなっています。

## 『アロマセラピー使いこなし事典』

池田明子著 世界文化社 2018年2月刊

高血圧対策の本には食事や運動を紹介されていることも多いのですが、リラックスすることにも視点を置いてはいかがでしょうか。本書では、エッセンシャルオイルを用いて、リラックスしたり疲れを癒したりなど、生活の中で活用できるアロマセラピーを紹介しています。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。  
どうぞご利用ください！

調布市立図書館公式  
キャラクター じろ

