

## まちゼミの準備、こんなことにお困りではないですか？



- 第3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

# 膝痛と靴選びのブックリスト

## 変形性膝関節症を予防する靴と中敷き講座

※資料は貸出中の場合があります。

### 『痛い靴がラクに歩ける靴になる』

西村泰紀著 主婦の友社 2018年3月刊

女性は靴ずれが痛くてもおしゃれのためにハイヒールを履きたいものです。オーダーメイドで靴の中敷きを作る専門店を営む著者が、足にぴったり合う靴の選び方、インソールを使った調整の仕方、ハイヒールの長所と選び方を教えています。

### 『これで改善!女性の変形性ひざ関節症』

黒澤尚著 PHP 研究所 2018年3月刊

変形性膝関節症によるひざ痛に悩む方に向けて書かれた本です。膝が痛いからと家にこもって歩かなくなってしまうのは逆効果です。痛みを改善するためのストレッチを軽度の人と重度の人に分けて簡単な絵で紹介しています。自分の症状を客観的にみるための痛みのチェックリストも掲載されています。

### 『速くケガなく走りたいなら正しくランニングシューズを選びなさい』

野村憲男著 日東書院本社 2013年12月刊

今年の箱根駅伝で話題になったのが、「ナイキの厚底シューズ」です。ランニングシューズによって速く走れるようになることもあればケガをしてしまうこともあります。ランニングシューズの選び方、正しい履き方、トラブル対策、靴底の減り具合からわかる走りの特性などが写真や図とともに紹介されています。

### 『治す!山の膝痛ー膝の不安を解消する7つの知恵ー』

小林哲士著 山と溪谷社 2017年10月刊

登山好きの多くの人が悩む膝痛。痛みを我慢しながら登山を楽しむ人が多いそうです。この本では、膝痛の仕組みを痛みの部位別に図解し、対処方法や予防方法を紹介しています。また、登山時の膝痛を予防するための筋力トレーニングや膝に負担をかけない歩き方、荷物の背負い方、サポーターの使用についても紹介しています。

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

