

# 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

# リンパケアのブックリスト

初心者の為のハワイアンロミロミ♡リンパを流して健康美に

※資料は貸出中の場合があります。

## 『ロミロミでもみもみーひとりでできるハワイアン・マッサージー』

オノゼキチハナ著 飛鳥新社 2013年5月刊

ロミロミを知ってもらうのに最適な入門書。ロミロミの多様なテクニックの中から、覚えやすくなじみやすい、6つの動きにスポットをあてて紹介しています。「ひとりでロミロミ」「ふたりでロミロミ」の各章と、「症状別セルフケア」の章は、講座での実践にも使えそうです。

## 『ロミロミーハワイアンスピリチュアルトリートメントー』（CDつき）

穴倉留美著 BABジャパン 2007年8月

神奈川県を中心にサロンを経営する著者は、ハワイアンミュージックと合わせたロミロミの施術を提案しています。音楽に合わせてマッサージを行うことで様々な相乗効果が得られ、施術の効果アップが期待できます。施術方法を“施術者目線”できめ細やかに撮影した写真が豊富で、マッサージ技術の再確認と向上に役立ちます。お薦めのCD情報も掲載しています。

## 『エイジレス・リンパー老けないカラダを作るー』

片山マイコ著 主婦の友社 2016年5月刊

リンパの流れをよくすることで隠れていた美しさを引き出し、健康美を叶えようという本です。著者独特の技法やテクニックを駆使し、パーツごとの詳細なマッサージを紹介しています。「空いた時間で」「自分一人で」「誰でも簡単に」「継続して」できるよう考えられています。

## 『経絡リンパマッサージー最新セルフケアー』

渡辺佳子著 新星出版社 2011年6月刊

心身の様々な不調・症状ごとに適したマッサージを紹介していて、自分の不調に合わせたメソッドを選べます。どれも1分程度で出来るケアばかりで、気になるところから簡単に始められます。

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

