

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

膝痛のブックリスト

膝の痛み

※資料は貸出中の場合があります。

『ひざの痛みがとれる本』

黒澤尚著 講談社 2015年4月刊

膝の痛みはひどくなると、日常生活に支障が出ることもあります。この本では、変形性ひざ関節症について、自宅で簡単にできる「黒澤式ひざ体操」、運動ができるようになった時のストレッチなど、イラストでわかりやすく紹介されています。

『〈ひざの痛み〉変形性膝関節症を治すコツがわかる本』

竹川広三監修 主婦の友インフォス編 主婦の友社 2017年1月刊

病院できちんと診断をうけることももちろん大事ですが、セルフケアも重要です。痛みを引き起こしやすいタイプ、原因の解説、日ごろ心がけるポイントやストレッチを紹介しています。痛みを断ち切るために必要な栄養素を使ったレシピも載っています。

『ひざ痛は消える!』

中村哲也著 自由国民社 2018年11月刊

一生痛まない膝を手に入れて、生き生きとした日々を取り戻したい方にむけて、正しい立ち方の身につけ方やケア方法を説明しています。自分自身の歩き方のタイプを知り、そのタイプに合ったエクササイズを実践することで、正しい姿勢になっていくことが紹介されています。

『痛み解消！関節若返りストレッチ』

野口克彦著 家の光協会 2005年9月刊

膝に限らず関節に痛みが出ると、体を動かすのを避けてしまいがちかもしれません。しかし痛む時こそ、適切な運動をすることで筋力低下、骨や関節の老化を防ぐことができます。“ながら”でできるような簡単なストレッチが多く載っています。自分に合った、できる範囲のストレッチを見つけることができます。

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

