

みやこ町図書館だより

ふくろうの森通信

2025年 10月号 NO.153

発行：みやこ町図書館



心と体をととのえる



つつい食べ過ぎてしまう食欲の秋

心と体を整えてくれる本を読んで健康的にすごしましょう



『ビギナーのためのマインドフルネス瞑想』
マガジンハウス (2017)

今、流行りの「マインドフルネス」
食事や呼吸法なども紹介



『まずは、からだを整える』
主婦と生活社 (2015)

心と体を整えるヒントを暮らしの
中から見つけ出せる1冊



『ちいさなヨガ』
アニール・K・セティ (著)
保健同人社 (2012)

どんな人にもできる
小さなヨガのポーズ



『スキマ★ストレッチ』
中野ジェームズ修一 (著)
ダイヤモンド社 (2022)

マンガでストレッチの仕方を
分かりやすく解説

この他にも心と体が元気になる本を特設コーナーに置いています。
(10月29日まで)







10月



映画化された作品の原作本を紹介します



	タイトル・出演者	原作・著者・出版社・出版年
	『爆弾』 出演：山田裕貴 伊藤沙莉 他	『爆弾』 呉勝浩 講談社 (2022)
	『盤上の向日葵』 出演：坂口健太郎 渡辺謙 土屋太鳳 他	『盤上の向日葵』 柚月裕子 中央公論新社 (2017)
	『火喰鳥を、喰う』 出演：水上恒司 山下美月 他	『火喰鳥を、喰う』 原浩 KADOKAWA (2020)
	『秒速5センチメートル』 出演：松村北斗 他	『小説秒速5センチメートル』 新海誠 KADOKAWA (2016)

新着資料



過去3カ月の新着資料はこちらから確認できます。

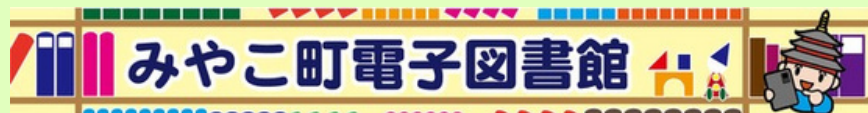
所在の有無の確認や予約を行うこともできます。



古代～近代にかけてのヨーロッパの食の文化を辿ってみる！



『食べ方の文化史』
治部千波
教育評論社



電子図書館にある資料の一部を紹介します。

図書館利用者カードを持っていれば、電子書籍をいつでもどこでも読むことができます。



『ババヤガの夜』
王谷晶 (著)
河出書房新社

英国推理作家協会賞＝「ダガー賞」の翻訳部門に、日本人として初めて選ばれた作品



『気持ちも頭もスッキリする！
捨てる脳 電子書籍版』

加藤俊徳 (著)
自由国民社



みやこ町図書館

〒824-0121 京都府みやこ町豊津1122-12

☎ 0930-33-1040

🌐 <https://miyako.libweb.jp/>

