

2022
December

師走

図書館だより

Page 1

第173号 発行：2022年12月 発行元：高山市図書館 指定管理者 株式会社図書館流通センター

高山市図書館では、12月4日(日)から12月10日(土)までの期間、蔵書点検を行います。蔵書点検と年末年始の休館にともない、みなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。休館日については、最終ページをごらんください。

また、年明けには、2022年に高山市図書館でもっとも読まれた本のベスト10の発表と、図書館のスタッフが2022年に読んだ本を紹介する「ブックス・オブ・ザ・イヤー2022」を行います。みなさんはこの1年、どんな本との出会いがありましたか？この催しが、新たな読書のきっかけとなれば幸いです。

来年も高山市図書館をよろしくお願いします。

「わたしの科学の研究にはとても満足しているよ。
まもなく世界中が認めてくれるにちがいない」

——メンデル

People



グレゴール・ヨハン・メンデル

Gregor Johann Mendel

自然科学者、修道士。1822年、オーストリア帝国(現在のチェコ)の農家に生まれる。2万5千株以上のエンドウマメの交配実験を行い、メンデルの法則と呼ばれる遺伝の法則を発見した。他にも果樹の品種改良やミツバチ、気象の研究を行った。

No.153 1884年、没。61歳。

メンデル

貧困から逃れて学問をするために修道士になったメンデルですが、病人を慰問するという務めが苦痛なあまり自身が病気になってしまいます。そんな時に彼は修道院長から教員となる提案を受け、正規教員の試験には落ちたものの、彼の優秀さを見抜いた人々の援助を得て大学留学の夢を果たします。

大学でメンデルに大きな影響を与えたのは物理学でした。自然の事象を数学的に分析するという物理学の手法を、当時観察が主であった生物学の研究に用いることで、彼は遺伝の秘密を解き明かすことができたのです。しかし、研究発表に慣れない数式が出てきたために他の生物学者は理解できず、彼の発見は無視されてしまいます。

1900年、3つの国の科学者がそれぞれメンデルの法則を再発見し、没後16年経ってようやく彼の功績は認められました。それから遺伝学の研究は飛躍的に進み、医療や農業などさまざまな分野で私たちはその恩恵を受けています。

紹介した資料は図書館に所蔵があります。
くわしくはスタッフにおたずねください。

遺伝子を知る

『遺伝子の不思議としくみ入門』

島田 祥輔／著 朝日新聞出版 2021年 467.2シ

運動神経は遺伝する？人生は遺伝子によって決められている？人はもともと魚だった？

遺伝子の基本から、心と身体の関係、病気、食、生命の不思議まで、遺伝子の謎を読み解く本です。

■参考資料

『メンデル 遺伝の秘密を探して』

エドワード・イーデルソン／著 西田 美緒子／訳

大月書店 2008年 289.3メ

『メンデル エンドウマメと遺伝の法則』

ルカ・ノヴェツリ／文・絵 滝川 洋二／日本語版監修

関口 英子／訳 岩崎書店 2009年 289.3メ

『科学感動物語 8』

学研教育出版 2013年 408カ8

『グレゴール・メンデル』

シェリル・バーダー／文 ジョス・A.スミス／絵

片岡 英子／訳 BL出版 2013年 Eグ

『ラールス図説世界史人物百科 3』

フランソワ・トレモリエール、カトリーヌ・リシ／編

樺山 紘一／日本語版監修

原書房 2005年 280.8ラ3

イベント案内 — 12月 —

【イベント参加にあたってのお願い】

マスクの着用、手指の消毒、社会的距離の確保にご協力ください。また、咳・発熱など、風邪のような症状がある場合は来館をお控えください。みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

煥章館（本館）のイベント

みんなの健康シリーズ 第8回

「インプラント治療のメリット・デメリット」

【テーマ】「インプラント治療」

講師：大埜間 勉 氏（おおのま歯科クリニック 院長）

【日時】 12月14日（水） 午後7時～8時

【場所】 煥章館1階 生涯学習ホール

【定員】 30名 ※申込先着順、参加無料

【受付方法】 直接来館、電話

【受付期間】 受付中 ※定員に達し次第終了

おはなし会クリスマススペシャル

クリスマスなど冬にちなんだ絵本の読み聞かせやパネルシアターなどを行います。おはなし会の後には簡単な工作キットを配付します。

【日時】 12月25日（日）

乳幼児向け：午前11時～11時30分

幼児～小学生向け：午後2時～2時30分

【場所】 煥章館1階 生涯学習ホール

【定員】 各30名 ※申込不要、参加無料



分館のイベント

おはなし会スペシャル

季節にあわせた絵本の読み聞かせを行います。おはなし会の後には簡単な工作キットを配付します。

＜一之宮分館＞

【日時】 12月3日（土） 午前10時30分～11時

【場所】 一之宮公民館1階 和室

＜清見分館＞

【日時】 12月10日（土） 午前10時30分～11時

【場所】 きよみ館2階 和室（清見支所2階）

＜久々野分館＞

【日時】 12月15日（木） 午前10時30分～11時

【場所】 虹流館ぐぐの「なかよしランド」

ブックスタート in 久々野分館

高山市ブックスタート事業の絵本の引き換えとおはなし会を行います。

【日時】 12月17日（土） 午前10時30分～11時

【場所】 久々野分館（久々野公民館1階）

※絵本の引き換えには母子手帳と引換券が必要です。

※おはなし会にはどなたでもご参加いただけます。

※日程や内容は変更される場合があります。くわしい内容は館内掲示やホームページをご確認ください。

本のソムリエ — 12月 —

◆「日記買ふ」「除夜の鐘」…。冬の季語からは、年末の気ぜわしさや来年への希望が感じられますね。今回は俳句を詠みたくなる本を紹介します。



『俳句いまむかし みたび』

坪内 稔典／著
毎日新聞出版 2022年
911.3ツ3



『厨に暮らす』

宇多 喜代子／著
NHK出版 2022年
911.3ウ

同じ季語が使われている、昔詠まれた俳句と現代に詠まれた俳句を読み比べる俳句読本の第3弾。昔と今の句を並べてみると、時代の流れを感じたり、逆に人の変わらなさも感じます。

台所にまつわる季語とそれらの季語を使った俳句や逸話を、月ごとに紹介。俳人・宇多喜代子さんの解説付きで、昭和の台所の風景が頭に浮かびます。宇多さんの家庭料理のレシピも楽しめます。



図書館で調べものをする方法や、図書館のレファレンスサービスについて紹介します。

「地図」を使って調べるには？

今では道を調べる時にパソコンやスマホを使うという方が多いと思いますが、調べものをする時などに地図を見たい場合もあるのではないのでしょうか。今回は「地図」について紹介します。

『ゼンリン住宅地図 2020 09 高山市 1』 ゼンリン 2020年 R291.53ゼ1

大縮尺の地図に建物名称や番地、バス停や一方通行といった道路交通情報などが詳細に掲載された地図です。※ゼンリン住宅地図の複写は見開きの半分、枚数は1人1部、調査研究目的の場合に限ります。

●高山の昔の地図が見たいときには、こんな資料があります。

『高山城下町絵図』 高山市教育委員会／編集 高山市教育委員会 2012年 291.53タ

江戸時代から昭和までの城下町高山の古絵図や古地図などを掲載しています。

『飛騨国絵図』 高山市教育委員会／編集 高山市教育委員会 2013年 291.53ヒ

江戸時代から平成までの飛騨地域全域の地図を掲載しています。

●インターネットを使って調べたいときには、こんなサービスがあります。

『地理院地図』 <https://maps.gsi.go.jp>

国土地理院が提供する日本のWeb地図です。地形図や第二次世界大戦前から現在までの空中写真、災害情報などを見ることができ、地形断面図の作成や新旧の写真を比較する機能などもあります。

◆120インチの大型スクリーンで、映画を楽しみませんか？◆

第9回 上映会のご案内

『こねこ』

1996年 ロシア 84分 ※日本語字幕上映

イワン・ポポフ／監督 アンドレイ・クズネツォフ ほか／出演

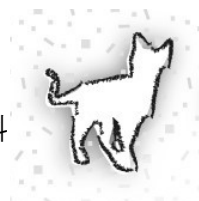
大都会モスクワで音楽家一家に引き取られたこねこのチグラーシャは、真冬のある日、アパートの窓からトラックの屋根に転落して遠くへ運ばれてしまう。帰り道がわからなくなり、街をさまよい歩くチグラーシャ。その道中、ドーベルマンに襲われたところをワーシャというねこに助けられ…。

こねこと家族のふれあいを、ねこたちの自然な演技でさわやかに描いたドラマです。

音と映像の世界 No. 71

高山市図書館が所蔵している映画や音楽などの資料、関連イベントなどについて紹介します。

【日時】 12月17日(土) 午後2時～上映終了まで
【会場】 煥章館1階 生涯学習ホール 【定員】 30名
【申込方法】 直接来館、電話 ※申込先着順、参加無料
【受付期間】 受付中 ※定員に達し次第終了



2022年 12月

煥章館 カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

				1	2	3
4 特別整理日	5 特別整理日	6 特別整理日	7 特別整理日	8 特別整理日	9 特別整理日	10 特別整理日
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 ㊿	28 ㊿	29 ㊿	30 休館日	31 休館日

2023年 1月

日 月 火 水 木 金 土

1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ㊿	5 ㊿	6 ㊿	7 ㊿
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 休館日				



…本のリサイクル（午後7時まで）

休館日について

【本の返却】 正面玄関を入れて右側の返却ポストをご利用ください。

※ただしCDやビデオ、DVDなどの視聴覚資料および相互貸借資料（高山市以外の図書館から借り受けた資料）は開館中に館内カウンターでご返却ください。

【受付できないこと】

× 電話での貸出期間延長や、本の所蔵調査

× 市営空町駐車場の2時間無料化

【左記日程に変更がある場合】 ホームページ、館内チラシ・ポスターなどでお知らせします。

蔵書点検（特別整理日）について

12月4日（日）から12月10日（土）まで、蔵書点検のため煥章館は休館します。ご了承ください。

※分館は通常通り開館します。

蔵書点検とは？

図書館の資料とデータを一つ一つ照合し点検する作業のことです。期間中、建物の整備なども行います。蔵書点検中の図書館利用については、休館日と同様の対応となります。上記の「休館日について」をご参照ください。

編集後記

- 冬になるとみかんをよく買います。食べすぎに注意しながら楽しみたいです。
- 飼っていたメダカが死んでしまい、エビだけの水槽になりました。元気に冬を越してほしいです。
- 先月初めてキムチを漬けました。ちょっと水切りが足りなかったもので、次は改善したいです。

高山市図書館

■煥章館

〒506-0838 高山市馬場町2丁目115番地

電話 0577(32)3096

FAX 0577(32)3098

メールアドレス library@library.takayama.gifu.jp

ホームページ <http://www.library.takayama.gifu.jp>

- 貸出点数 1人につき10点まで
- 貸出期間 2週間
- 開館時間 午前9時30分～午後9時30分
- 休館日 月末図書整理日（土日祝にあたる時はその前日）
特別整理日

年末年始 12月31日～1月3日

市営空町駐車場をご利用下さい。

※2時間まで無料です。駐車券を受付にお持ち下さい。

JR高山駅より徒歩15分

中心市街地バス「まちなみバス」「煥章館」下車

■分館

丹生川分館 電話 0577(78)1111 朝日分館 電話 0577(55)3311

清見分館 電話 0577(68)2211 高根分館 電話 0577(59)2211

荘川分館 電話 05769(2)2211 国府分館 電話 0577(72)3111

一之宮分館 電話 0577(53)0035 上宝分館 電話 0578(86)2111

久々野分館 電話 0577(52)3112



twitter



facebook



Instagram



YouTube



図書館HP

携帯電話のバーコードリーダー機能を利用してQRコードを読み込むと、高山市図書館のHP・SNSにアクセスできます。

※機種によっては正しく表示されない場合があります。ご了承ください。

●指定管理者 株式会社図書館流通センター

〒112-8632 東京都文京区大塚3丁目1番1号

電話 03(3943)2221 FAX 03(3943)8441

高山市図書館 新着資料案内

No.254

■発行日：2022年12月1日

■発行元：高山市図書館 指定管理者 株式会社図書館流通センター

今月のテーマ 年末年始も元気に

クリスマス、年末年始…。12月は普段より豪華な食事になることが多くなる一方、冬の寒さから運動することが減り、体型や体調が気になりますね。

今回は元気に新年を迎えられるように、体をいたわる食事の本や手軽にチャレンジできる運動の本を紹介します。



体にいい食材帳
心身整う12の食材とおいしいおかずのレシピ

齋藤 菜々子／著 主婦と生活社
2022年 596サ 111ページ

体を温める鶏肉、食べる「胃薬」のトマト、腸をきれいにするきのこ…。食養薬膳をベースに、スーパーマーケットでも手軽に入手できる12の食材を取り上げ、あらゆる不調に働きかけて体を整えるおかずのレシピを紹介します。



やせる！ウォーキング
ふだんの歩きを全身運動に変える 朝7分で脂肪が燃える！

長坂 靖子／著 主婦の友社
2022年 498.3ナ 127ページ

日常動作で最もよく使われる「ウォーキング」の質を高めるテクニックを紹介。シューズ別「やせるウォーキング」、パーツやせをかなえる歩き方、おうちの中でやせられるウォーキングなどを収録。



肝臓こそすべて
ダイエットも健康も 肝臓をいたわると、代謝力、解毒力、免疫力が上がる！

尾形 哲／著 新星出版社
2022年 493.4才 255ページ

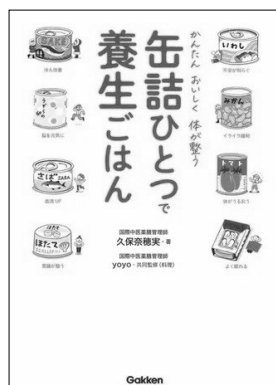
糖尿病、高血圧などほとんどの生活習慣病の起点となる「肥満・脂肪肝」。脂肪肝を改善させて健康を取り戻すために、特別な食材も薬も一切不要な、「肝臓をいたわる」食事法、健康法を紹介する。



史上最高のストレッチ
頭からつま先まですべてのコリと痛みをとる事典

野上 鉄夫／著 新星出版社
2022年 498.3ノ 191ページ

筋肉の緊張をゆるめることに有効なストレッチ。なんとなく伸ばしても「原因筋」を適切に伸ばせていない可能性がある。コリや痛みが発生する全身の箇所を細かく分類し、該当する筋肉を正確に伸ばせるストレッチを紹介する。



缶詰ひとつで養生ごはん
かんたんおいしく体が整う

久保 奈穂実／著 yoyo／共同監修（料理） 学研プラス
2022年 498.5ク 143ページ

肩こりならさば缶。冷えるなら鮭缶。うるおい不足ならトマト缶。胃が弱っていたらほたて缶。気になる不調は缶詰でスッキリ！さまざまな缶詰を使った、体の調子を整える「養生ごはん」のレシピを紹介します。



“筋肉博士”山本義徳のかっこいいカラダをつくる筋トレ講座

山本 義徳／著 ベースボール・マガジン社
2022年 780.7ヤ 207ページ

YouTubeで人気のボディメイクトレーナーが、かっこいいカラダをつくるための筋トレを、胸、背中、肩といった部位別に紹介する。2004～2014年発行の「かっこいいカラダ」シリーズ掲載記事に加筆修正。



はたらく内臓
元気のしくみと不調の原因がわかる！内臓機能大全

坂井 建雄／監修 中央公論新社
2022年 491.1ハ 158ページ

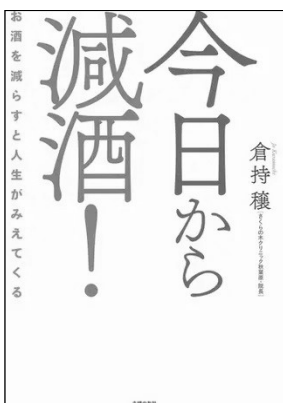
内臓の機能と構造、内臓が生み出す病気と不調のメカニズム、健康診断表から読み解く内臓の状態などを、豊富なイラストとともに解説。内臓を整える食生活と習慣、運動・ストレッチ・マッサージも紹介する。



歩くだけで効く！おさんぽ整体

小林 篤史／著 三笠書房
2022年 492.7コ 142ページ

肩こり・腰痛・不調に効く、シンプルなのに効果抜群で続けやすい「おさんぽ整体」をイラストで紹介する。運動機能を高める、姿勢を良くするといった目的別の10のテクニックも収録。動画が見られるQRコード付き。



今日から減酒！
お酒を減らすと人生がみえてくる

倉持 穰／著 主婦の友社
2022年 498.3ク 239ページ

コロナ禍で増えた「家飲み」。知らないうちに、お酒に支配されていませんか？ 減酒がもたらすメリットを解説し、減酒や断酒をする具体的な方法を紹介します。体験談も収録。



快適！整った体。

マガジンハウス
2022年 498.3カ 95ページ

しなやかに生きたいなら、まずは体を見直しましょう。自宅でできることで、体はまだまだ変えられます。姿勢の改善法、簡単ストレッチのほか、食アプローチなども紹介します。『クロワッサン』掲載記事を再編集し加筆。

- ※ 掲載されている表紙画像はすべて掲載許可取得済みです。
- ※ 紹介文はTRC MARCより。

高山市図書館ホームページと OPAC(自動貸出機)で図書館をもっと身近に

- 新着資料案内で紹介した資料は、高山市図書館に所蔵がある資料です。
- 資料については、以下の案内を参考にご利用ください。

Q. ホームページのブックリストはどんな機能？

- A. Myライブラリへのログイン後、気になる本や借りた資料の情報の登録、整理ができます。
また、ブックリストから本の予約ができます。



Q. パスワードは登録した方がいいの？

- A. パスワードを登録すると、以下のことができます。
- ◆借りている資料のタイトルや返却期限の確認
 - ◆資料の予約
 - ◆返却期限の延長 ※期限を過ぎると延長できません。



Q. 予約の本が届いた時、電話だと出られない時があるのですが．．．。

- A. 携帯電話やパソコンのメールアドレスを登録すると、メールで予約連絡を受け取ることができます。
※セキュリティの関係でGmailではメールを受け取れない場合があります。
また、Myライブラリから予約状況の確認ができます。

パスワード・メールアドレスを
登録される場合は、
図書館の窓口でお申し込みください。

ご不明な点など、さらにくわしい図書館や資料の利用方法についてはスタッフにおたずねください。

高山市図書館

指定管理者 株式会社図書館流通センター
〒506-0838 高山市馬場町2-115
電話 0577-32-3096 ファックス 0577-32-3098
メールアドレス library@library.takayama.gifu.jp
ホームページ http://www.library.takayama.gifu.jp



図書館HP