



県立図書館7月の新着図書紹介

(自然科学編)

岡山県立図書館 2012. 7. 10 発行

『現代の不眠—24時間型社会のぐっすり眠り学』

塩見利明／著 明治書院／発行 2012年 請求記号 493.7/シオ12 資料番号 0011361656

【内容】

インターネットや携帯電話、大画面テレビ等の急激な普及により、眠りにくい「24時間型社会」となっている現代、人間が本来持っていた自然のリズムが崩れ、そのことが現代人のストレスや睡眠への悪影響につながっています。本書は睡眠とは何か、睡眠に問題があると身体にどういった影響が出てくるのかといったことをはじめ、健やかな睡眠のためには何が大切なのかを生活リズムを軸に解説しています。身体に悪影響が出てくる前に、意識して睡眠の改善を心がけてみてはいかがでしょうか。

『自分の好きな物だけ食べれば病気は治る・防げる』

石原結實／著 講談社／発行 2012年 請求記号 498.583/イシ12 資料番号 0011340098

【内容】

「体にいいものをバランスよく摂ることが健康につながる」という栄養学の常識を信じて、人は好きな物を食べることを我慢し、嫌いな物を無理して食べます。しかし、それは本当に正しいのでしょうか？草しか食べないゾウや牛は筋骨隆々のたくましい体をしていますし、野菜嫌いの偏食家でもオリンピックで活躍するスポーツ選手もいます。大事なものは体の欲求に従って食べるということであり、それが健康につながるのだと著者は述べています。

『東京スカイツリー万華鏡』

共同通信社／編 共同通信社／発行 2012年 請求記号 526.54/キヨ12 資料番号 0011339975

【内容】

今年の5月22日に開業を迎え、多くの人の注目を集めている東京スカイツリー。本書はこの世界一の高さを誇るタワーについて、著名人の対談を初めとして地元の人たちの想い、工事の様子を見守り続けたファンの声、そして塔の役割や建設のポイントなどスカイツリーにまつわるさまざまな疑問を解決するコラムなどで多面的に紹介しています。もう行ってみたいという方も、これから行ってみようと考えている方も本書を読めばますますスカイツリーに興味をわくことでしょう。

『スパコンとは何か』

金田康正／著 ウェッジ／発行 2012年 請求記号 548.291/カナ12 資料番号 0011361623

【内容】

2009年の行政刷新会議における事業仕分けで、「2番じゃダメなんですか？」で有名になった次世代スーパーコンピュータ「汎用京速計算機」プロジェクトですが、様々な方面からの支援により開発が開始され、2011年のスーパーコンピュータランキングで「京」は1位を獲得しました。筆者は事業仕分け人に、有識者の一人として加わっており、この仕分けから開発に到るまでの経緯をスパコンの歴史から順番に解説しています。スパコンの利用法や作り方などについても分かりやすく説明している一冊です。

<交通文化資料の新着図書>

『とことん知っ得!! JR利用術』

川島令三他／著 自由国民社／発行 2012年 請求記号 686.21/トミ12 資料番号 0011344447

【内容】

本書は、JRについて、運賃・料金など制度に関することから、さまざまな鉄道趣味まで網羅的に書かれています。きっぷのお得で便利な買い方をすると、130円で関東一円を大回り旅行できたり、乗り越して運賃を安くできたりする方法をご存じでしょうか。JRで一番長い鉄道路線はどこなのか、主な長距離列車なども紹介されています。鉄道趣味も様々で、すばらしい車窓やおもしろい駅舎の紹介など、鉄道好きの方のみならず、旅行者の皆さんが楽しんで読んでいただける一冊となっています。

★ 貸出は15日以内10冊までです。

今月のテーマ展示は『実験してみよう!』(7/18~8/19)『日本の橋』(6/23~8/19)です。

お問い合わせ先:岡山県立図書館 2階 自然科学班 086-224-1286
ホームページ: <http://www.libnet.pref.okayama.jp/> (蔵書検索もできます)

※ リストは6月に受け入れた本の一部です。

書名	著者	出版者	資料番号	請求記号
SNSの超プロが教えるソーシャルメディア文章術	樺沢 紫苑／著	サンマーク出版	0011328390	007.3/カハ12/
アップルのデザイン ジョブズは“究極”をどう生み出したのか	日経デザイン／編	日経BP社	0011302106	007.35/ニツ12/
小石、地球の来歴を語る	ヤン・ザラシーヴィッチ ／[著]	みすず書房	0011340213	450/サラ12/
僕のこころを病名で呼ばないで 思春期外来から見えるもの	青木 省三／著	筑摩書房	0010930261	B493.937/アオ12/
あなたを笑顔にするために。言葉の壁を超えた、その技術と挑戦	鶴蒔 靖夫／著	IN通信社	0011171808	498.16/ツル12/
呼吸の極意 心身を整える絶妙なしくみ	永田 晟／著	講談社	0011174133	498.34/ナカ12/
HIKARUの楽しいヨガ4週間プログラム	HIKARU／[著]	主婦の友社	0011314077	498.34/ヒカ12/
中国ビジネス技術・ブランドの活かし方	谷口 由記／共著	経済産業調査会	0010926731	507.2/タニ12/
ロスの「見える化」で原価を削減する本	中里 孝一／著	JIPMソリューション	0010926756	509.6/ナカ12/
焦土からの再生 戦災復興はいかに成し得たか	井上 亮／著	新潮社	0011339843	518.8/イノ12/
苦情社会の騒音トラブル学	橋本 典久／著	新曜社	0011344280	519.6/ハン12/
東京スカイツリー 世界一を創ったプロフェッショナル	NHK出版／編	NHK出版	0011339777	526.54/エヌ12/
超カンタン!Google+ Q&A ソーシャルネットにグーグル独自機能続々投入!	東京メディア研究会／著	工学社	0010927101	547.483/トウ12/
国・企業・メディアが決して語らないサイバー戦争の真実	西本 逸郎／著	中経出版	0010927119	547.483/ニシ12/
はじめてのfacebook		アспект	0010927143	547.483/ハン12/
失敗だらけの船の歴史 発達過程で生じた33のエピソード	大内 建二／著	光人社	0011171857	B550.2/オオ12/
サライの「日本の庭」完全ガイド	田中 昭三／編	小学館	0011332566	L629.21/タナ12/
無印良品 世界戦略と経営改革	渡辺 米英／著	商業界	0010928026	673.78/ワタ12/
コンビニだけが、なぜ強い?	吉岡 秀子／著	朝日新聞出版	0010928034	673.86/ヨシ12/
さよならのブーケ 大切な人の最期にしてあげたい11の物語	富安 徳久／編著	かんき出版	0011340130	673.93/トミ12/
愛されるアイデアのつくり方	鹿毛 康司／著	WAVE出版	0011314796	674.9/カケ12/
宝の山が眠っている クラウド時代のデータ活用	三田 栄一郎／著	日本流通産業新聞社	0011174307	675/ミタ12/
日本全国「駅名」地図帳	浅井 建爾／著	成美堂出版	0011292109	B686.53/アサ12/
逃げない力	大橋 未歩／著	PHP研究所	0011332483	699.39/オオ12/
テレビに破壊される脳	和田 秀樹／著	徳間書店	0011345543	699.8/ワタ12/