

加古川市立中央図書館だより

(発行) 加古川市立中央図書館

〒675-0101

加古川市平岡町新在家1224-7

(TEL) 079-425-5200

(FAX) 079-425-6696



ぶっくガーデン

NO.287 - 2026年10月

(URL) <https://kakogawa-library.jp/>

科学の進展と「常識と非常識」についてー常識は常に変化していますー

私たちが日常において常識、当たり前と思っていることも知らないうちに日々に変化しています。特に自然科学の分野では継続的な研究や検証などによって、従来「○」と思われていたことが、いつの間にか「×」になっていることもあります。今月は、健康の分野を中心に最新常識について書かれた本をご紹介します。

・「科学の誤解大全」 マット・ブラウ 日経ナショナルジオグラフィック社 404 - プ

この本はごくありあふれた科学に関するさまざまな誤解について、9つの章に分けて紹介しています。当たり前だと思ってきた科学の常識を覆し、その間違いを指摘しています。

・「時間は逆戻りするのか」 高水 裕一 講談社 421.2 - タ

私たちは「時間」というものが、過去から今、そして未来に向かって進んでいることを疑いのないものとして考えています。しかし、最近の研究や実験では「時間の逆転現象」ととらえることに成功したらしいのです。信じられないような話ですが、起こりえることのようにです。

・「名医が教える飲酒の科学」 葉石 かおり 日経BP 498.3 - ハ

近年の研究で注目されることは、従来飲酒は「適量ならメリットもある」とされたことが、「がん」などの健康リスクを考えるならば、喫煙と同様に「全く飲まない」のがベストである、と実証されたことです。この本ではできるだけ健康的に飲むためのアドバイスが書かれています。

・「最新科学が覆す体にいいのはどっち？」 山田 悠司 サンクチュアリ出版 490.4 - ヤ

医療、食事、運動、睡眠、健康法などに関するさまざまな情報について、それが「正しい」のか「正しくない」のかを専門医や最新論文などを基にして解き明かし、回答しています。

・「弥生人はどこから来たのか」 藤尾 慎一郎 吉川弘文館 210.2 - フ

弥生時代はかつて紀元前3世紀ごろから始まった、とされてきましたが、近年の研究により、紀元前10世紀～紀元前8世紀までさかのぼる説が有力になりつつあります。最新科学により、私たちのルーツについて新しい説を投げかけている本です。

・「あなたを病気から守る10のルール」 津川 友介 集英社 498.3 - ツ

睡眠、食事、ダイエット、酒・タバコなど10項目について正しい医学知識をもとに検証しています。これらすべてに気をつけて、生活することは難しいかもしれませんが、知識として知っておくことで、場合によっては自制したり、控えたりすることにもつながり、結果として自分の健康にプラスになるように思います。

・「睡眠の新常識」 櫻井 武/監修 新星出版社 491.3 - ス

睡眠はおよそ人生の3分の1の時間を占めます。最新の科学に基づき、睡眠研究の専門家が監修した本書で睡眠についての常識を学んでください。

・「若い読者のための科学史」 ウィリアム・F・バウム すばる舎 402 - バ

科学の歴史は古代から現代まで打ち立てられた理論が次々と打ち破られることの連続です。よって健康についての最新理論も変化するかもしれません。しかし、そのことは私たち人類が真実を求めて歩みを続けていることの証しともいえます。

■■ 図書館カレンダー ■■

★開館時間 月～土曜日：午前10時～午後8時 日・祝休日：午前10時～午後6時

★休館日 第2・第4月曜日(祝日のときは翌日が休館)、資料整理期間、年末年始(12/29～1/3)

【10月の休館日】 13日(火)、19日(月)～30日(金)

【11月の休館日】 9日(月)、24日(火)

* * 図書館からのお知らせ * *

●資料整理期間のため臨時休館します!

資料整理のため、中央図書館を臨時休館いたします。

【休館期間】 10月19日(月)~30日(金)

(10月5日(月)~18日(日)は、15冊4週間の貸出冊数・期間となります。)

※休館期間中の返却は、返却ポストか市内各図書館等をお願いします。

中央図書館以外の図書館は通常どおりです。



●加古川市電子図書館をご利用ください!!

電子図書館は、電子書籍(コンテンツ)をスマートフォン、タブレット、パソコンなどで貸出して読むことができるサービスです。時間や場所を選ばず、インターネットが使える環境であれば利用ができます。

(利用方法)

【手順1】 利用者IDとパスワードを用意する。

→ 利用者IDは図書館カード番号(7桁)、パスワードは図書館ホームページで資料の予約をするものと同じです。(パスワードの新規登録はホームページからできます。)

【手順2】 加古川市電子図書館のサイトにアクセスする。

→ 図書館ホームページのバナーまたは、次のURLからアクセスできます。

<https://web.d-library.jp/kakogawa/g0101/top/>

【手順3】 電子書籍を利用する。

→ サイトで資料を探し、「借りる」ボタンを押すと5点まで「マイページ」に取り込まれて14日間いつでも読むことができます。貸出中資料は予約もできます。

※閲覧専用の資料は「読む」ボタンが表示され、いつでも読むことができます。

※詳しくは、電子図書館サイトの「利用ガイド」をご覧ください。



●読書週間と読書習慣

暑さも収まり今月27日からは第80回読書週間(11月9日まで)が始まります。今年の標語は、「静かだけど、冒険中。」です。

本(文字)を読むことは、脳を活性化させます。特に前頭葉を刺激して、想像力を高め、集中力・注意力を向上させ、感情の安定や自制心の向上、また、脳の萎縮を抑制して老化や認知機能の低下を防ぎます。例えば次のような方法はいかがでしょうか?

1. 難しい本や長編のものは避けて自分が読みやすい本を対象にする。

2. 無理せず読みたい時だけ読む。

3. 読む場所を変えてみて自分なりの読書スポットを見つける。

4. 状況に応じて電子図書館の電子書籍やオーディオブックなども利用する。

いいことずくめの「読書」を少しでもこの機会に「習慣」にしてみませんか!

行事のお知らせ(児童)

●親子えほんの会(毎月第1金曜日)

【日 時】 10月2日(金)

① 10:30~10:45

② 11:00~11:20

【対 象】 ① 0歳の子どもと保護者

② 1歳から3歳までの子ども
と保護者

【定 員】 各15組(先着順)

●えほんのじかん(毎月第2・4土曜日)

【日 時】 10月10日(土)

14:00~14:30

【対 象】 3歳以上の子ども

【定 員】 30人(先着順)

●おはなし会(毎月第1・3・5土曜日)

【日 時】 10月3日、17日、31日(土)

14:00~14:30

【対 象】 4歳以上の子ども

【定 員】 30人(先着順)

◎場所は、すべて「おはなしのへや」です。

