

# はじめよう

～実りある年に  
なりますように～

新年は始まったばかり！今年は何をしようかなあ。

新しいことに挑戦したい、趣味を見つけたい、何かを習慣にしたい、学びたいなど何かを始めるきっかけになりそうな本を紹介します。

## 『今日から自宅がジムになる宅トレ』

(坂詰真二／著 カンゼン 2020年)



ストレッチ、筋トレ、有酸素運動の3つを自宅にしながらスポーツ器具を使わずに行う方法を紹介しています。

自宅で行うことができるので、自分の都合や気分に合わせて運動できます。運動が続かないという方でも、コストがかかりませんので気軽に始められます。

## 『最高の入浴法』

(早坂信哉／著 大和書房 2018年)



入浴は自宅にいながら誰もができる最高の健康法です。

疲労回復のための入浴法や、冷え性など体の不調別に効果がある入浴法、医学的に正しい温泉の入り方、スキンケアについて紹介しています。

本書は、目次を見て気になった入浴法がある章からお読みいただけます。

## 『一度読んだら絶対に忘れない世界史の教科書【経済編】』

(山崎圭一／著 SBクリエイティブ 2020年)



各地域を時代順に学ぶ「タテの世界史」と同時代の各地域のつながりを学ぶ「ヨコの世界史」。本書では「ヨコの世界史」を学ぶために、古代から現代までを10の時代で区切り、ヨーロッパ、中東、インド、中国など各地域の同時代のつながりをお金やモノの流れを主役にしたストーリーで解説しています。

お金の流れから世界史を読み解くことで、「あの出来事にはこんな経済的背景があったんだ」と新たな発見があり、世界史の勉強をより楽しめます。

## 『はじめての御城印めぐり』

(JTBパブリッシング 2020年)



「御城印(ごじょういん)」とは、城を訪れた記念にいただくもので、約30年前に長野県の松本城で頒布されたものが始まりと言われています。現在では御城印の頒布が全国各地に広がり、埼玉県の間野市の忍城(おしじょう)、嵐山町の菅谷城(すがやじょう)が本書で紹介されています。

御城印めぐりを趣味に加えてはいかがでしょうか。

令和4年1月

編集・発行：さいたま市立与野図書館 さいたま市中央区下落合5-11-11

TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946