

赤穂市電子図書館ニュース

2025 年 8 月号



発行 赤穂市電子図書館

<http://www.d-library.jp/ako13/>

イラスト：いらすとや・わんパグ



2025閲覧ランキング 発表



2025年2月1日～2025年6月30日で閲覧が多かったコンテンツを紹介します！

閲覧順位	資料名	出版社名
1	TRC-DL マガジン 電子雑誌閲覧サービス	富士山マガジンサービス
2	赤穂義士を考える	赤穂市教育委員会
3	赤穂義士物語	赤穂市教育委員会
4	赤穂の地名	赤穂、赤穂市教育委員会
5	日本の歴史 13 明治維新と文明開化 明治時代 1 電子書籍版	小学館
6	高校時代に考えておく 50 のこと 女子編 電子書籍版	PHP 研究所
7	アナウンサーが知っている最強の居場所の作り方	法研
8	マンガぼけ日和	かんき出版
9	本当の「頭のよさ」ってなんだろう？ 電子書籍版	誠文堂新光社
10	超一流中高 校長先生の教え 電子版	東洋経済新報社
11	日本の歴史 14 日清・日露戦争と帝国日本 明治時代 2 電子書籍版	小学館
12	人生を豊かにする英語の名言	研究社
13	凡人でもエリートに勝てる人生の戦い方。	すばる舎
14	受験に強くなる「自分」の作り方 電子書籍版	PHP 研究所
15	般若心経講義	青空文庫
16	理科好きな子に育つふしぎのお話 365 電子書籍版	誠文堂新光社
17	読めそうで読めない漢字 森羅万象の巻	マイナビ
18	赤穂郡誌	私立赤穂郡教育会
19	いつのまにか「お金がたまる人」のさりげない習慣	パンローリング
20	六甲かもめ食堂の野菜が美味しいお弁当 電子書籍版	誠文堂新光社

今月のおすすめ 健康

【からだがよろこぶ野菜の事典と薬膳レシピ】 岡尾 知子 著



(内容紹介)

36種類の野菜を季節ごとに紹介。漢方の教えにもとづいた、体の不調を積極的に改善できるレシピと、野菜の旬と目利き、保存方法、下ごしらえのコツを収録する。野菜の花のカラー写真と花言葉も添える。

【オトナ女子の自律神経セルフケア大全】 松井 真一郎 著



(内容紹介)

あらゆる身体の不調は「自律神経」にあり! 頭痛、生理痛から目の不調、肩コリ、腰の痛み、お肌のトラブル、ココロの問題まで女性の悩みを解決する「自律神経の整え方」を紹介する。

【1分間ながら運動ダイエット】 長野 茂 著



(内容紹介)

ダイエットには「時間」も「お金」も必要なし! 職場でデスクワークをしながら、コピーをとりながら、そして通勤しながらできる、簡単でシェイプアップ効果抜群の運動を、イラストでわかりやすく紹介。

【体のトリセツ】 渡邊 眞理 著



(内容紹介)

体の不調が起こったとき体内では何が起こっているのか。そんなとき、どのように対応すべきか。ちょっとした不調から、生活習慣病、感染症、がんなどの重篤な病気まで、体に生じるさまざまな不調についてわかりやすく解説する。

【あなたの人生を変える睡眠の法則 2.0】 菅原 洋平 著



(内容紹介)

脳と睡眠の仕組みを知れば、睡眠の質が上がり、やる気が湧き上がる。科学的根拠に基づき、医療の現場で実践されている睡眠改善法を、朝昼夜1分でできる「睡眠の法則」という形でまとめる。