

特集 図書館で読む 趣味と習慣の本

図書館には専門書以外に、趣味や習慣づくりに役立つ本もあります。苦手に思っていたこともやってみると、意外と楽しいかもしれません。当館の本をきっかけに、新たな自分を見つけてみませんか？

アウトドア・キャンプ



『山と食欲と私公式：日々野鮎美の山ごはんレシピ』

信濃川日出雄監修（山と溪谷社, 2018）

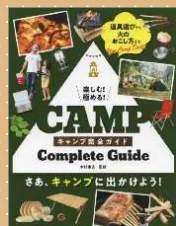


配置場所 呉分館 1F 図書コーナー
請求記号 596.4/Y
資料 ID 93199125

登山マンガのレシピ集で、荷物や洗い物が少なくでき、キャンプでも役立ちます。

『楽しむ！極める！キャンプ完全ガイド』

木村東吉監修（西東社, 2018）



配置場所 呉分館 1F 図書コーナー
請求記号 786.3/T
資料 ID 93199105

初心者向けの入門書としておすすめ。写真も多く、付属の持ち物リストはコピーして使えて便利！

『アウトドア六法：正しく自然を楽しみ、守るための法律』 山と溪谷社編（山と溪谷社, 2023）



配置場所 1号館図書コーナー
請求記号 786/Y
資料 ID 32300129

焚火はどこでやってもいい？テントを指定の場所以外で張るのは違法？などアウトドアに関する法律や条例をさっと学べる一冊。

『日本の仏さまとお寺：イラスト丸わかりガイド』

日本の仏とお寺研究会著 カワグチニラコ絵
ロータスさわこ文(KADOKAWA, 2019)



配置場所 1号館図書コーナー
請求記号 186.8/N
資料 ID 93190283

仏さまのキャラクターや、代表的なお寺、ご利益などを親しみやすいイラストで解説。

『旅行が楽しくなる日本遺産巡礼西日本 30 選：日経おとなの OFF×日経アーキテクチャ』 磯達雄文：宮沢洋イラスト(日経 BP 社, 2014)



配置場所 呉分館 1F 図書コーナー
請求記号 291.09/I
資料 ID 93146376

西日本の寺院や史跡、近代の洋風建築を、ち密なイラスト入りで解説。

旅行にでかけよう！



『絶対に行きたい！全国道の駅ガイド：すべての道の駅を知る達人が選んだ部門別オススメの施設 251』(メディアソフト, 2023)



配置場所 1号館図書コーナー
請求記号 291.093/Z
資料 ID 93230037

近年、レジャー施設としても話題の道の駅。観光ついでに訪れてみては？

OPAC 蔵書検索で検索しよう！



読書ガイドブック

『あの人が好きって言うから…
有名人の愛読書 50 冊読んでみた』
ブルボン小林著(中央公論新社, 2021)



配置場所 1 号館図書コーナー
請求記号 019.9/B
資料 ID 93220222

俳優・芸人・政治家などの愛読書と、
そこから見えてくる彼らの人物像を
考察した一冊。

『心と体がラクになる読書セラピー』

寺田真理子著
(ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2021)



配置場所 3 号館図書コーナー
請求記号 146.8/T
資料 ID 93213113

読書には癒し効果があるそう。自分に
あった本の選び方がわかり、読書が
気軽に楽しめます。

『やりなおし世界文学』

津村記久子著(新潮社, 2022)



配置場所 呉分館 1F 図書コーナー
請求記号 904/T
資料 ID 93226440

小説家である筆者が、世界の名作 92
作を紐解く。読むと名作の印象が変わ
るかもしれません。

『すごいストレッチ:職場で、家で、学校で、
働くあなたの疲れをほぐす』
崎田ミナ著(エヌディエヌコーポレーション, 2017)



配置場所 3 号館図書コーナー
請求記号 498.3/S
資料 ID 93203031

漫画で分かりやすく、ほぼ道具なし
(あってもタオルくらい)で OK!今す
ぐできちゃうストレッチ本。

『はじめてのやせ筋トレおうちレッスン DVD』
とがわ愛著・イラスト:坂井建雄監修
(KADOKAWA, 2021)



配置場所 1 号館図書コーナー
請求記号 595.6/T
資料 ID 93200355

自身も運動嫌いだった著者がダイエ
ットに成功したトレーニングを動画
とともにレクチャー！

おうちで運動習慣



『考えて鍛える筋トレ図鑑:
自重トレーニングで 10 歳若い体を手に入れる』
比嘉一雄著(技術評論社, 2022)



配置場所 1 号館図書コーナー
請求記号 780.7/H
資料 ID 32200706

科学的に効率のよい鍛え方・正しい
食事のとり方などを学び、スマート
に鍛えてみよう！

①検索語を入力し、入力欄右の  をクリック

OPAC アクセス方法

広島国際大学ホームページ

- ページ上部の[在学生の方]
- 本のアイコン(図書館)
- [OPACの検索] をクリックするとOPAC蔵書検索にアクセスできます。



②検索結果一覧から読みたいタイトルをクリックし、所蔵一覧から図書の所在地を確認

出版者/発行者	7	レヴィナスからレヴィナスへ
福音堂 (14)	図書	福音堂出版, 2022.
福音堂 (7)		
メソカルとエッセイ (6)	8	健康・医療・福祉のための睡眠検定ハンドブック up to date
ライフ・サイエンス (6)	図書	日本睡眠学会編著; 西崎純一郎編著; 林光輝編著; 田中秀樹編著 -- 全日本病院出版会, 2022.
中山書店 (6)		
▶ 続きを読む(45件)	9	快眠研究と製品開発、社会実装：生体計測から睡眠教育、スリープテック、ウェルビーイングまで
	図書	田中秀樹編著; 岩城謙也監修; 白川修一郎監修 -- エス・ディー・エス, 2022.
出版年(西暦)	10	働くあなたの快眠地図
2023~2019 (*40)	図書	角谷リョウ子 -- フォレスト出版, 2022.
2018~2014 (*35)		
2013~2009 (*56)	11	なぜ、あの人はよく眠れるのか：元氣な自分を取り戻す101の快眠メソッド
2008~2004 (*55)	図書	小林弘幸著; 三輪田理恵著 -- 主婦と生活社, 2022.
2003~1999 (*32)		
▶ 続きを読む(2件)	12	睡眠専門医がまじめに考える睡眠の本
	図書	田中秀樹監修; 岩城謙也監修 -- フォレスト出版, 2022.

書誌詳細

11件目を表示 (全237件)

印刷

[◀ 前の書誌](#)

[▲ 検索結果一覧へ戻る](#)

[次の書誌 ▶](#)

なぜ、あの人はよく眠れるのか：元氣な自分を取り戻す101の快眠メソッド

小林弘幸著；三輪田理恵著 -- 主婦と生活社, 2022. - BB50293600

この書誌にはまだスタンプは押されていません。

総合評価： 未定

登録タグ：登録されているタグはありません

便利機能：

[▶ 目次・あらすじを見る](#) [▶ レビューを見る](#) [▶ 詳細情報を見る](#)

書誌URL： <https://opac.lib.hirokoku-u.ac.jp/webopac/BB50293600> [選択](#)

所蔵一覧

1件~1件 (全1件)

ナンバーをクリックすると所蔵詳細をみることができます。

指定条件絞り込み 10件 ▼

No.	書号	所蔵館	配置場所	請求記号	資料ID	禁帯出区分	状態	返却予定日	予約
0001		広島一	広1図書	498.36/K	32200341	帯出可			0件

[目次・あらすじ](#)

【図書の場所はココをチェック！】

指定条件絞り込み

10件

No.	巻号	所蔵館	配置場所	請求記号	資料ID	禁帯出区分	状態	返却予定日	予約
0001		広島一	広1図書	498.36 K	32200341	帯出可			0件

配置場所が『広1 図書』
= 1号館図書館の図書コーナーにある

請求記号=ジャンル別に付けられた分類番号のこと
図書館ではこの番号順に所蔵資料が並んでいる

③配置場所へ行き、OPAC の請求記号をもとに目的の図書を見つける



書架側面のパネルには、その棚に並ぶ図書の請求記号が表示されています。例の場合『498.36/K』が含まれる棚を探します。

※パネルの表示形式は各館で異なります。

※「図書が見つからない」など、お困りのときは各館スタッフまで。