



冬を暖かく過ごそう！

いよいよ冬本番！寒さがひとしお身にしみる今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？
こんな季節はゆっくり温泉にでも入って、暖かいお部屋で鍋でもつつきながら読書三昧なんて
ゆうのはいかがでしょうか。

今回の西部図書館の展示は「冬を暖かく過ごそう！」と題し、県立図書館が所蔵するココロと
カラダを内と外から暖めるためのいろいろなメニューを取りそろえてみました。

メニューの中身は、《温泉あれこれ》《健康法》《冷え性対策》《暖房》などです。

特に、千葉県各地にも温泉がありますので、当館正面入口の階段右壁面に、県内の温泉地を
紹介させていただきました。機会があれば千葉の温泉を楽しんでみてはいかがでしょうか。

展示中のメニューの中から皆様のお好きなものを注文してください。そして寒い冬を元気に
のりきりましょう！

展示期間：平成25年12月21日(土)～平成26年2月16日(日)

《温泉あれこれ》



No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
1	千葉県温泉ガイド		千葉県衛生部業務課	1986	C2909 / 19 /	西部
2	ちばの温泉 地湯ってきちゃう	う沢 喜久雄/著	南書房出版	1999	C2909 / 48 /	西部
3	千葉の湯めぐり 温泉ソムリエが選んだ58湯	野添 ちかこ/著	幹書房	2013	C2909 / 92 /	東部
4	千葉の温泉 2008	千葉県観光協会/編	千葉県	2008	C2909 / 151 /08	中央
5	スイス温泉紀行	堀 淳一/著	作品社	2007	29345 / 23 /	東部
6	フランスの温泉リゾート	フィリップ・ランジュニエ＝ヴィヤール/著	白水社	2006	68923 / 1 /	中央
7	ヨーロッパの温泉保養地を歩く	阿岸 祐幸/著	岩波書店	2006	6899 / 3 /	東部
8	西洋温泉事情	池内 紀/編著	鹿島出版会	1989	2930 / 13 /	西部
9	中国温泉探訪記	桂 博史/著	岩波書店	2008	2922 / 54 /	東部

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
10	温泉につぼん 温・泉・と・宿・大・百・科		JAF出版社	2005	29109 / 24 /	西部
11	山の温泉へ行こう	平野 恵理子/著	東京書籍	2001	29109 / 137 /	東部
12	温泉手帳	松田 忠徳/著	東京書籍	2012	4539 / 7 /	東部
13	温泉の医学	飯島 裕一/著	講談社	1998	49254 / 2 /	東部
14	温泉と健康	阿岸 祐幸/著	岩波書店	2009	49254 / 2 /	中央
15	温泉学入門 温泉への誘い	日本温泉科学会/編	コロナ社	2006	4539 / 8 /	西部
16	温泉力	松田 忠徳/著	集英社インターナショナル	2002	29109 / 192 /	東部
17	江戸の温泉学	松田 忠徳/著	新潮社	2008	4539 / 4 /	東部
18	全国効能別温泉ガイド		講談社	1997	49254 / Z3 /	西部
19	温泉と日本人	八岩 まどか/著	青弓社	2002	3836 / Y66 /	西部
20	温泉からの思考 温泉文化と地域の再生のために	合田 純人/著	新泉社	2012	4539 / 12 /	西部
21	温泉療法	久保田 一雄/著	金芳堂	2007	49254 / 4 /	東部
22	お風呂は健康増進ルーム	高野 泰樹/著	健康ジャーナル社	2001	49837 / TA47 /	西部
23	温泉の百科事典 自然科学 医療・保健・健康 社会・経済・観光 歴史・文化	阿岸 祐幸/編集委員代表	丸善出版	2012	4539 / 13 /	西部
24	物見遊山 旅と娯楽の風俗学	現代風俗研究会/編	新宿書房	2012	38437 / 28 /	東部
25	温泉療養の手帖 現代湯治場へご案内	民間活力開発機構/編集	民間活力開発機構	2001	29109 / 9 /	西部
26	新温泉医学	日本温泉気候物理医学会/編	日本温泉気候物理医学会	2005	49254 / 3 /	西部
27	錦絵にみる日本の温泉	木暮 金太夫/編	国書刊行会	2004	3836 / 10 /	東部
28	温泉図鑑 自然編		日本温泉協会	2009	4539 / 7 /	中央
29	温泉図鑑 文化編		日本温泉協会	2010	4539 / 7 / 2	中央
30	文人が愛した温泉 全国編		ジエ・イー・エフ出版社	2006	29109 / 229 /	東部
31	作家と温泉 お湯から生まれた27の文学	草【ナギ】洋平/編	河出書房新社	2011	91026 / 1229 /	東部
32	温泉文学論	川村 湊/著	新潮社	2007	91026 / 1024 /	東部



《健康法・冷え性対策～食事療法》



No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
33	「気」の不思議 その源流をさかのぼる	池上 正治/著	講談社	1992	4909 / I33 /	西部
34	ボディワーク・セラピー からだとこころのバランスをたもつ36の方法	宝島編集部/編	JICC出版局	1993	4983 / B61 /	西部
35	わが家でできる健康指圧 癒す、なごむ、楽にする!	三宅 綱子/著	旬報社	2002	49275 / MI76 /	西部
36	アロマ療法大全 ドイツ発アロマセラピー実践ガイド	モニカ・ヴェルナー/著	ガイアブックス	2009	49987 / 38 /	西部
37	からだの科学 増刊 女性の病気		日本評論社	1994	(雑 誌)	西部
38	からだの科学 No. 223/現代の養生訓		日本評論社	2002	(雑 誌)	西部
39	薬草療法なんでも相談 腰痛、冷え症から肝臓病、ガン予防まで	伊沢 一男/著	主婦の友社	1989	49987 / I98 /	西部
40	冷え症は治る 不快症状がみんな消える治療対策・食事法・家庭療法	村田 高明/[ほか]著	婦人生活社	1990	4936 / H54 /	西部
41	冷え症 自分で治す	田中 美津/著	マガジンハウス	1996	49314 / TA84 /	西部
42	女性の漢方	石野 尚吾/著	日本評論社	2001	4952 / 2 /	東部
43	漢方薬の手引き 体質・症状・病気で選ぶ	永田 勝太郎/監修	小学館	2007	4998 / 62 /	西部
44	冷え性体質の改善 中西医结合の視点から	汪 先恩/著	万葉舎	2008	49314 / 37 /	東部
45	専門医がやさしく教える冷え症〈体の冷え〉を改善するタイプ別治療法と日常生活の心得	本田 利江/著	PHP研究所	1999	49314 / H84 /	西部
46	スープ入門	八馬 史尚/[ほか]監修	日本食糧新聞社	2011	5889 / 12 /	東部
47	私の食自慢・味自慢 大活字 8	嵐山 光三郎/監修	リブリオ出版	2006	L5960 / 1 / 8	東部
48	からだによく効く家庭薬膳 おいしさ2倍、効果3倍	秋本 由紀子/著	池田書店	2001	49858 / A35 /	西部
49	冷え症にならない食事 食べものの陰陽で体質改善する	菅原 明子/著	研光新社	1995	49314 / SU22 /	西部
50	なんでもスープ	音羽 和紀/著	柴田書店	1998	596 / 40 /	東部
51	からだに効く食材調理図典 健康、長生きの特効メニュー272	林 輝明/監修・著	小学館	1998	49858 / H48 /	西部
52	冷え外来	川嶋 朗/編著	医歯薬出版	2010	49314 / 40 /	東部
53	せかい1おいしいスープ あるむかしばなし	マーシャ・ブラウン/さいわえ	ペンギン社	1979	JE / B91 /	中央
54	あたたかい鍋料理	辻 勲/著	ひかりのくに	1981	596 / TS41 /	西部
55	食生活 2010年1月号/今年こそ、冷えを解消!		カザン	2010	(雑 誌)	西部
56	チキンスープ・ライスいり 12のつきのほん	モーリス・センダック/さく	富山房	1987	JE / SE59 /	中央

《薪ストーブ・暖炉・暖房》



No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
57	薪ストーブ生活		沐日社	2012	5282 / 32 /	東部
58	薪ストーブと囲炉裏の本 心と体を温める、火のある暮らしを楽しむための本	夢の丸太小屋に暮らし編集部/編	地球丸	2002	5282 / 22 /	東部
59	薪ストーブの本 薪エネルギーと、薪焚き人の人生	W・フッシャ/[ほか]編・著	晶文社出版	1992	5282 / 29 /	西部
60	薪ストーブ大全 “炎のある暮らし”のすべてがわかる完全ガイド		地球丸	2012	5282 / 15 /	中央
61	暖炉の火のそばで ターシャ・テューター手作りの世界	トーバ・マーティン/文	メディアファクトリー	1996	7265 / 11 /	東部
62	暖炉づくりハンドブック その動きと詳細	奥村 昭雄/編著	建築資料研究社	1991	5282 / 8 /	東部
63	暖房と冷房		オーム社	2000	5282 / 14 /	東部
64	すまいの健康度をアップする健康維持増進住宅事例集	JSBC 一般社団法人日本サステナブル建築協会健康維持増進住宅-事例集WG/監修	創樹社	2013	527 / 111 /	西部
65	寒さとくらし	鈴木 信恵/著	ほるぷ出版	2012	J498 / 7 /	中央
66	床暖房設計・施工マニュアル	「床暖房設計・施工マニュアル」編集委員会/編	オーム社	2005	5282 / 65 /	西部
67	エコ住宅・エコ建築の考え方・進め方	坂本 雄三/共編	オーム社	2012	52804 / 2 /	西部
68	床暖房のある暮らし		産能大学出版部	1998	5282 / 12 /	東部
69	暖房の文化史 火を手なずける知恵と工夫	ローレンス・ライト/著	八坂書房	2003	3839 / 46 /	東部
70	住まいから寒さ・暑さを取り除く 採暖から<暖房>、冷暴から<冷房>	荒谷 登/著	彰国社	2013	5282 / 35 /	東部

一般書はお借りいただけます。
雑誌は貸し出ししていませんので館内でご利用ください。

千葉県立西部図書館
〒270-2252 松戸市千駄堀657-7
<http://www.library.pref.chiba.lg.jp>