

ウイルスに負けない!

コロナ特集



日本でも感染が広がる新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。
外出自粛の中、自宅で本を読んで過ごす方も多いのではないのでしょうか。
1947年にフランスの作家アルベール・カミュが発表した小説『ペスト』は、
内容が現在の新型コロナ禍と重なることから再び注目を集め、
感染症やパンデミックを題材にした本を特集する書店もあります。
今回はコロナを防ぐための本、感染症を題材にした本を紹介します。

『免疫力を高める!おいしいレシピ』

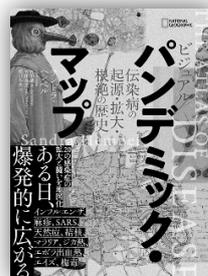
石原結實/著 出版：成美堂出版
分類：498.5/イ



どんなときにも病気にならない食事レシピと生活習慣を紹介。
免疫力を高める食材ランキングも収録。チェックリスト付き。

『ビジュアルパンデミック・マップ』

サンドラ・ヘンペル/著 出版：日経ナショナルジオグラフィック社
分類：493.8/へ



ペスト、インフルエンザ、エイズ、ジカ熱…。20の感染症を取り上げ、データをもとに感染経路や終息の例、感染地域などをわかりやすく地図化。

『ウイルス大感染時代』

NHK スペシャル取材班/著
出版：KADOKAWA 分類：498.6/ニ



人類は安全や快適さを求めて文明化を進めてきた結果、自らのウイルス感染症リスクを高めてしまった。私たちは、ウイルスにどう向き合っていくべきなのか。2017年のNHKスペシャルを基に単行本化。

『首都感染』

高嶋哲夫/著 出版：講談社
分類：913.6/タ



中国で致死率 60%の強毒性新型インフルエンザが出現。恐怖のウイルスが世界に、そして日本へと向かった。パンデミック阻止のため、空港での検疫が徹底されたが、ついに都内にも患者が発生。総理は東京封鎖作戦を決断する。

手作りマスクを作ろう！

コロナウイルス感染症が流行し、市販のマスクが手に入りにくい状況が続いています。

恵那市ではマスク作りキャンペーンとして「#恵那でマスク作ろ」を行っています。

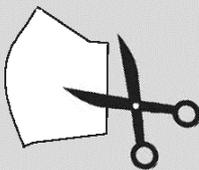
普段裁縫をしない方でも作れる方法と図書館所蔵の手芸の本を紹介します。

自宅で過ごすことが多いこの機会に、手作りマスクに挑戦してみませんか。

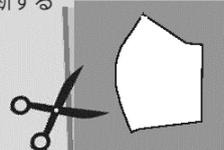
型紙を使った立体マスクの作り方

材料・・・生地（縦20センチ×横60センチ）、ゴム70センチ（2本分）

1 型紙を切り取る



2 中表（表と表を内側にして合わせた状態）で二つ折りにした生地の上に型紙を載せて裁断する



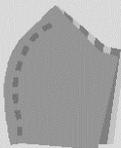
3 もう一組同様に裁断する



4 左右のパーツ計4枚ができる



5 左のパーツの中心側を縫い合わせる



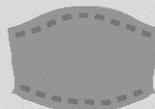
6 縫い合わせたカーブに切り込みを数箇所入れる。表側にひっくり返し、アイロンをかけて形を整える



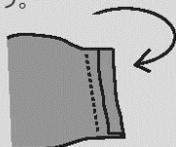
7 右のパーツも同様に、5から6の手順を行う



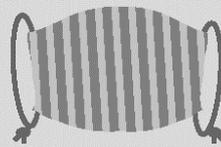
8 二組を中表に合わせ、上端を縫い合わせる。下端も縫い合わせたら、縫い代に切り込みを入れて、開いている所から表向きにひっくり返す。



9 左の端を、裏生地側にまず1センチ折り込み、さらに1.5センチ折り込んで縫う。右端も同様に縫う。



10 左右にゴムを通し、結べば出来上がり。



資料提供：生地・毛糸・手芸材料の専門店 新宿オカダヤ
※現在手作りマスクの材料は品薄な状況が続いており、在庫も日々大幅に変動しています。
商品の在庫状況は近くの手芸店に確認ください

okadaya
SHINJUKU

『かんたん手づくりマスク』

アズマカナコ/著

出版：小学館 分類：594/ア



基本のマスク、プリーツマスク、立体マスク、おしゃれマスク…。針と糸と、ほんの少しの生地でかんたんにできるマスクのつくりかたを紹介。型紙つき。

『カットクロスでつくる布こもの』

文化出版局/編

出版：文化学園文化出版局

分類：594/フ



はぎれや余った生地などさまざまな大きさのカットクロスを組み合わせ、かわいい布こものを作りましょう。マスクの作り方も載っています。

原寸大型紙

市販の使い捨てマスクの
ノーズワイヤーを取っておいて
入れると顔によりフィットするよ

裁断線

大人用マスク
型紙

表裏
各2枚

できあがり線
(縫うところ)



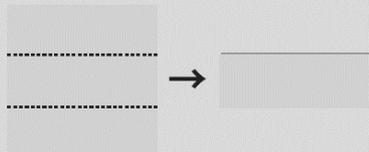
縫わなくてもできちゃう!



ハンカチと輪ゴムを使ったマスクの作り方

材料・・・大判のハンカチ1枚、輪ゴム2本

1 ハンカチを三つ折りにする



2 着けた時、顔にフィットするように
ハンカチを同じ方向にジグザクになるように
折りたたんでいく



3 両端から輪ゴムを通す



4 ハンカチの両端をゴムを巻き込むように
内側に折り込む



※使い捨てマスクのゴムや、使い古したタイツなどを輪切りにしゴム代わりにしたものを使うと
耳が痛くなりやすいです

『おさいほうスタートBOOK』

柴田美穂子/著

出版：マーブルトン

分類：594/シ



「手縫い」は針と糸さえあればいつでもできます。
初心者向けに手縫いの基本と、小物作りメイクなどの作品を紹介します。

この本読んだ!?



『チャラリーマンだった僕が人生は宝さがしだと気づいたら、世界に羽ばたくサムライ書家になっていた。』

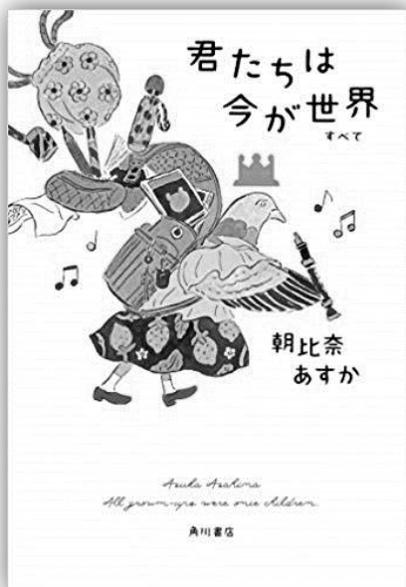
小林龍人/著 出版社：サンマーク出版
分類：728.2/コ

内容紹介

世界を舞台に「書道パフォーマンス」を行う「墨筆士」は、平凡な毎日を、どのように輝くステージに変えたのか。「今を生きる感覚」「直感ベースの生き方」で道が切り拓かれることを、自身の経験に基づいて伝える。



市内の高校4校の先生、生徒の
おすすめ本を月替わりで紹介します。
今月は「恵那高等学校」です。



『君たちは今が世界 (すべて)』

朝比奈あすか/著 出版社：KADOKAWA
分類：913.6/ア

内容紹介

ある小学校の6年3組を舞台にした連作短編集です。「この気持ち分かるな～」と何度も頷いてしまうくらい、リアルで一生懸命な子供たちの姿が描かれています。5月5日はこどもの日です。懐かしいあの頃を思い出しながら、ぜひ童心に戻って読んでみてください。