

【令和2年度 企画展示 おうち時間 ～毎日の暮らしの中で…～】

心と体調を整えたい方に						
No.	タイトル	著者名	出版社	出版年	分類	請求
1	自分で治す女性の自律神経失調症	大森啓吉/監修	主婦と生活社	2012	IC	493.7シフ
2	NYの人気セラピストが教える 自分で心を手当てする方法	ガイ・ウィンチ/著	かんき出版	2016	BF	146.8ウイ
3	こころ美人 からだ美人になる気功術	梁陰全/監修	小学館	1996	IC	498.3ココ
4	セルフケアで更年期に差がつく! プレ更年期からの不調を治す本	別冊オレンジページ/編	オレンジページ	2010	IC	495.17レ
5	働き女子の不調ケア&リラックス大全	日経WOMAN、日経ヘルス/編	日経BP社	2014	IC	495ハタ
6	ずばらヨガ	崎田ミナ/著	飛鳥新社	2017	IC	498.3サキ
7	布ナブキンはじめてBook	山浦麻子/著	泉書房	2012	IC	495.1ヤマ
8	女子漢方	矢久保修嗣/著 木下優子/著	法研	2013	IC	495シヨ
9	体の使い方を変えればこんなに疲れない!	岡田慎一郎/著	産業編集センター	2015	IA	491.3オカ
10	カラダをもっと強くする食事&トレーニング大全	野沢英雄/著	日本文芸社	2015	IC	498.3/サ
11	オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全	小池弘人/監修	サンクチュアリ出版	2015	IC	498.3オト
12	安心のペットボトル温灸	若林理砂/著	夜間飛行	2014	IC	492.7ミス
13	イラストでわかる疲れないカラダの使い方図鑑	木野村朱美/著	池田書店	2018	IC	498.3キノ

暮らしを楽しみたい方に						
No.	書名	著者	出版社	出版年	分類	請求
1	40歳からのらくらくシンプルライフ	横森理香/著	大和出版	2013	HA	590.4ココ
2	絵でみる江戸の女子図鑑	善養寺ススム/文・絵	廣済堂出版	2015	HC	384.6セン
3	大橋鎮子さんが教えてくれた「ていねいな暮らし」	洋泉社編集部/編	洋泉社	2016	HA	590.4オオ
4	ムダ家事がごっそり消える生活	本間朝子/著	サンクチュアリ出版	2018	HA	590ホン
5	おいしい器の使い方	食と器の研究会/著	KADOKAWA	2018	HA	596.9オイ
6	暮らしを楽しむ、台所。	別冊エッセ/編	扶桑社	2019	HA	596.9クラ
7	やまと尼寺精進日記	NHK「やまと尼寺精進日記」制作班/著	NHK出版	2018	BF	188.6ヤマ
8	やまと尼寺精進日記 2	NHK「やまと尼寺精進日記」制作班/著	NHK出版	2019	BF	188.6ヤマ
9	お茶の事典	斉藤光哉/監修	成美堂出版	1996	HA	596.7オチ
10	はじめましての中国茶	池澤春菜/著	本の雑誌社	2017	HA	596.7イケ

「食べる」を楽しみたい方に						
No.	書名	著者	出版社	出版年	分類	請求
1	基本の漬けもの	村井りんご/料理	成美堂出版	2004	HA	596.3ムラ
2	おいしい料理は、すべて旅から教わった	荻野恭子/著	KADOKAWA	2018	HA	596.0オキ
3	はじめてでもおいしく作れる魚料理	笠原将弘/著	家の光協会	2017	HA	596.3カサ
4	季節でいただくまいにち菜味	平尾由希/著 三浦康子/監修	主婦の友社	2019	HA	596ヒラ
5	最高のチャーハン50	しらいのりこ/著	家の光協会	2019	HA	596.3シラ
6	李映林、季節の仕込みもの	李映林/著	グラフィック社	2020	HA	596リ
7	手づくり調味料のある暮らし	荻野恭子/著	暮らしの手帖社	2020	HA	596オキ

シニア世代の方に						
No.	書名	著者	出版社	出版年	分類	請求
1	ときをためる暮らし	つばた英子/著 つばたしゅういち/著	自然食通信社	2012	HA	590.4ツハ
2	あしたも、こはるびより。	つばた英子/著 つばたしゅういち/著	主婦と生活社	2011	HA	590.4ツハ
3	ひでこさんのたからもの。	つばた英子/著 つばたしゅういち/著	主婦と生活社	2015	HA	590.4ツハ
4	ひとりサイズで、気ままに暮らす	阿部絢子/著	大和書房	2018	EC	367.7ア
5	吉沢久子すっきり生きる言葉	吉沢久子/著	主婦の友社	2019	JH	917ヨシ
6	椅子に腰かけたままできる シニアのための脳トレ体操&ストレッチ体操	斎藤道雄/著	黎明書房	2015	EC	369.2サイ
7	村上祥子のシニア料理教室	村上祥子/著	女子栄養大学出版部	2020	HA	596ムラ

【令和2年度 企画展示 おうち時間 ～毎日の暮らしの中で…～】

子どもさんのいるご家庭に						
No.	書名	著者	出版社	出版年	分類	請求
1	思いやりとやる気をはぐくむよみかせ33話 世界の名作と日本の昔話	矢部美智代/著	講談社	2014	KB	
2	折って楽しい！使って便利！ 暮らしのおりがみとちよこつと紙小物	主婦の友社/編	主婦の友社	2017	JC	754.9クワ
3	ねこのさら 柳家小三治・落語「猫の皿」より(らくごえほん)	野村たかあき/著	教育劇画	2017	KA	
4	どうぶつがすき	パトリック・マクドネル/作	あすなろ書房	2011	KA	
5	このほんよんでくれ！	ベネディクト・カルボネリ/作	クレヨンハウス	2019	KA	
6	虫ガール ほんとうにあったおはなし	ソフィア・スペンサー/作	岩崎書店	2020	KA	
7	らくらく人気のおやつ	学研ライフ&フーズ編集室/編	学研パブリッシング	2010	HA	596.67ク
8	ワンプレートごはん	中村美穂/著	辰巳出版	2012	HA	5967ン
9	子どもといっしょにつくる和のおかず	堀知佐子/著	神宮館	2009	HA	596ホリ
10	みらいおにぎり	松山タミ/著	文藝春秋	2020	KZ	

仕事や家事・育児で忙しい方に						
No.	書名	著者	出版社	出版年	分類	請求
1	男がつくるカンタン・ウマイ・今日のごはん	渡辺純子/著	日本放送出版協会	2007	HA	5967タ
2	21時から作るごはん	行正り香/著	講談社	2012	HA	596ユキ
3	一皿でござらそうぞうざいサラダ	平岡淳子/著	ナツメ社	2015	HA	596.3ヒラ
4	作りおきでやせべんとう	金丸絵里加/著	学研プラス	2016	HA	596.4カナ
5	ホットケーキミックスなら簡単！300レシピ	主婦の友社/編	主婦の友社	2015	HA	596.6ホッ
6	ひる麺100	瀬尾幸子/著	主婦と生活社	2010	HA	596.3セオ
7	男の“ええ加減”料理はフライパンひとつ	石蔵文信/著	講談社	2016	HA	596イシ
8	冷めてもおいしい和のおかず	大原千鶴/著	家の光協会	2015	HA	596.2オオ
9	コンロ1つで自炊Lesson	金丸絵里加/著	主婦の友社	2019	HA	596カナ
10	わたしの献立日記	沢村貞子/著	中央公論新社	2012	HA	596サワ
11	俺の弁当。	柴雄二/著	大和書房	2019	HA	596.4シハ

食べて健康になりたい方に						
No.	書名	著者	出版社	出版年	分類	請求
1	元気できれいになる更年期レシピ	菅原明子/著	主婦と生活社	2005	IC	495.1スカ
2	マンガでわかるココロの不調回復 食べてうつぬけ	奥平智之/著	主婦の友社	2017	IC	493.7オウ
3	ヘルシー&ビューティードリンク	庄村タマヨ/著	主婦と生活社	1999	HA	596.7ショ
4	資生堂社員食堂の「健美食」インナービューティー	主婦と生活社/編	主婦と生活社	2014	HA	596シセ
5	365日しっかり朝ごはん	浜内千波/著	日本文芸社	2015	HA	596ハマ
6	奥菌流・いいことづくめの乾物料理	奥菌壽子/著	文化学園文化出版局	2009	HA	596.3オウ
7	その調理、9割の栄養捨ててます！	東京慈恵会医科大学附属病院栄養部/監修	世界文化社	2017	ID	498.5ソノ
8	みそ汁はおかずです	瀬尾幸子/著	学研プラス	2017	HA	596.2セオ
9	栄養まるごと10割レシピ！	小田真規子/料理・レシピ	世界文化社	2018	ID	498.5エイ
10	たのしいおいしいとうふの本。	ダンノマリコ/著	朝日新聞出版	2019	HA	596.3タン
11	ごはんをつくる前に読む本	野上優佳子/著	笠倉出版社	2019	HA	596カノ
12	美腸と健康に効く！「和食×オリーブオイル」の地中海式和食	松生恒夫/著	海竜社	2020	ID	498.5マツ
13	料理はすごい！	柴田書店/編	柴田書店	2020	KZ	

2020年12月