



からだ・こころ・暮らしを整える

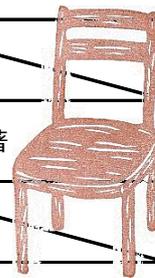
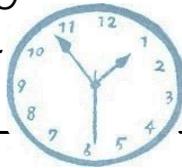
新しい年を心地よく過ごすためにできることを考えてみませんか。



暮らしを整える

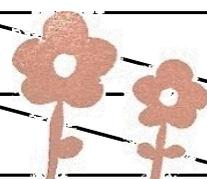
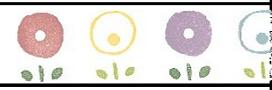
(出版年・分類番号順)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
60代からの小さくて明るい暮らし わたしらしく、今を生きる		主婦の友社	2024	590 11-1	中
暮らしを見直す10分間 気持ちに余裕ができるアイデア	おふみ // 著	大和書房	2024	590 11-1	東
小さな住まいでほのぼの手作り日和 団地には「好き」がいっぱい!	毛塚 千代 // 著	主婦と生活社	2024	590.4 11-1	中
80代、自宅で快適に暮らす片づけ 100歳こえて死ぬまで楽しい57の方法	弘瀬 美加 // 著	興陽館	2024	597.5 11-5	東
54歳おひとりさま。古い団地で見つけた私らしい暮らし	きんの // 著	扶桑社	2023	367.7 11-1	中
北欧の日常、自分の暮らし 居心地のいい場所は自分でつくる正しく暮らすシリーズ	桑原 さやか // 著	ワニブックス	2023	590 11-1	南
歳を重ねて楽しむ暮らし vol. 1,2		扶桑社	2023	590 11-1	南
暮らしは楽しくエンカルに。 ごみ箱ひとつの身軽なまいにち	梨田 莉利子 // 著	時事通信出版局	2023	590 11-1	東
60代からの小さくて自由な暮らし 自分の“今”を慈しむ		主婦の友社	2023	590 11-1	子
あふれる日々を、ととのえる。	石村 由起子 // 著	PHPエディターズ・グループ	2023	590.4 11-1	中
家時間 今の自分に寄り添いながらこれからの暮らしを楽しむ	内田 彩仍 // 著	主婦と生活社	2023	590.4 11-1	子
71歳、74歳夫と97歳義母と大人だけで楽しく暮らす	もののはずみ // 著	ワニブックス	2023	590.4 11-1	東
70歳からの軽やかな暮らし 今ここにある小さな幸せを大事にする31の知恵と工夫	石黒 智子 // 著	PHPエディターズ・グループ	2023	590.4 11-1	西
北欧のあたたかな暮らし小さな愉しみ 365 LITTLE COZINESS	smile editors // 編	Gakken	2023	293.8 11-7	南
ちいसान「農」のある暮らし		主婦の友社	2023	626.9 11-8	西
北欧でみつけたサステイナブルな暮らし方 食品ロスを減らすためにわたしたちにできること	井出 留美 // 著	青土社	2022	611.3 11-4	南
自分に還る 50代の暮らしと仕事	石川 理恵 // 取材 文	PHPエディターズ・グループ	2021	281.0 1-4	南
今だから、家事のしくみを、整える 掃除、洗濯、食事の支度		主婦と生活社	2021	590 11-1	子
今日もコーヒーを淹れて。 ご機嫌に暮らす21の方法	Mocha // 著	KADOKAWA	2021	590.4 11-1	東
わが家の家事シェア 家事を共に担い、心豊かに暮らすための実例集		暮らしの手帖社	2020	590 11-1	南
ちょっとフレンチなおうち仕事	タサン志麻 // 著	ワニブックス	2020	590.4 11-1	東
家族が居心地のいい暮らし	後藤 由紀子 // 著	あさ出版	2017	590 11-1	西



(裏面に続く)

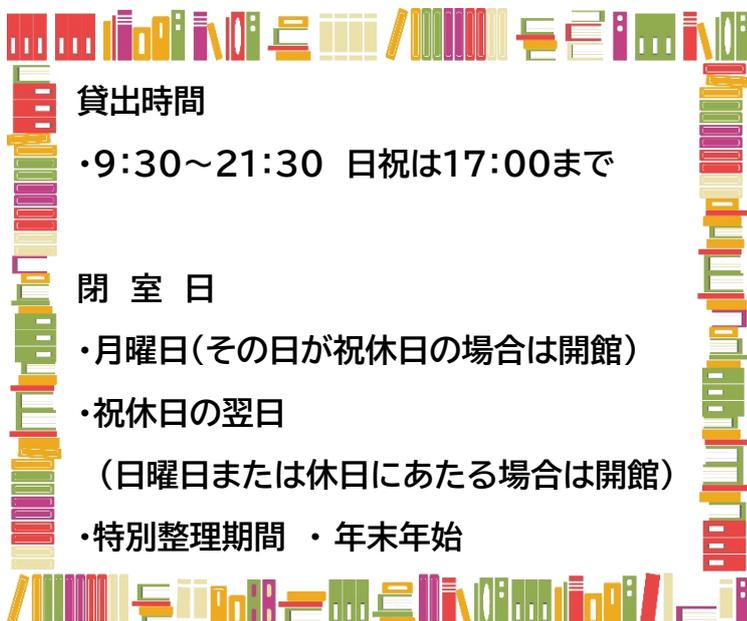
📖からだ・こころを整える

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
ブルーな気持ちの処方箋 悲しみ・無気力・失望を乗り越えるセラピー	グwendolin スミス // 著 瀬 久益 // 監修 小谷 七生 // 訳	CCCメディアハウス	2024	493.7 12-5	西
幸せな100歳になる習慣 五臓六腑のバランスを整える	石井 直美 // 著	食べもの通信社	2024	498.5 12-5	南
心と暮らしを整える手帳&ノート術		宝島社	2023	002.7 11-1	子
40代からもっと楽しくなる新しい働き方&暮らし方		日経BP	2023	367.7 11-1	中
暮らす働く、もっと明るいほうへ。	Emi // 著	大和書房	2023	590 11-1	西
1日5分、スキマ時間にととのう本 戦闘力上がりすぎてひとりで頑張っているあなたへ	根本 裕幸 // 著	ハーパー・コリンズ・ ジャパン	2023	146.8 12-1	子
メンタルトレーニング大全 人生がもっとうまくいく、心の整え方とつくり方	坂井 伸一郎 // 著	アルク	2023	498.3 12-1	東
心とカラダが整う「ゆる習慣」 なんだかしんどい…を即効リセット！		日経BP	2023	498.3 12-2	南
自律神経が整えば、仕事も人間関係もうまくいく	小林 弘幸 // 著	KADOKAWA	2023	493.4 12-5	南
私を整える。 自然のちからで不調をなくす自律神経のセルフケア	鈴木 七重 // 著	エクスナレッジ	2023	498.3 12-5	中
ポンコツなわたしで、生きていく。 ゆるふわ思考で、ほどよく働きほどよく暮らす	いしかわ ゆき // 著	技術評論社	2022	159 12-1	西
人との距離を、整える みんな、人づき合いに悩んでる… 		主婦と生活社	2022	361.4 12-1	子
運動未満で体はととのう 人生の9割“体調悪い”あなたへ	長島 康之 // 著	主婦の友社	2022	498.3 12-5	西
気がついたら自律神経が整う「期待しない」健康法	小林 弘幸 // 著	祥伝社	2022	498.3 12-5	西
ほっこり 心身をすこやかに整える55の小さなレッスン	伊藤 裕 // 著	クロスメディア・ パブリッシング	2022	498.3 12-5	南
心の整えかた トップアスリートならこうする	田中ウルヴェ京 // 著	NHK出版	2022	498.3 12-5	東

情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを作って借りることができます。

(氏名・住所を確認するものが必要です。)

リスト以外にもたくさん本がありますので、ぜひ情報・図書コーナーをご利用下さい！

貸出時間
・9:30～21:30 日祝は17:00まで

閉室日
・月曜日(その日が祝休日の場合は開館)
・祝休日の翌日
(日曜日または休日にあたる場合は開館)
・特別整理期間・年末年始