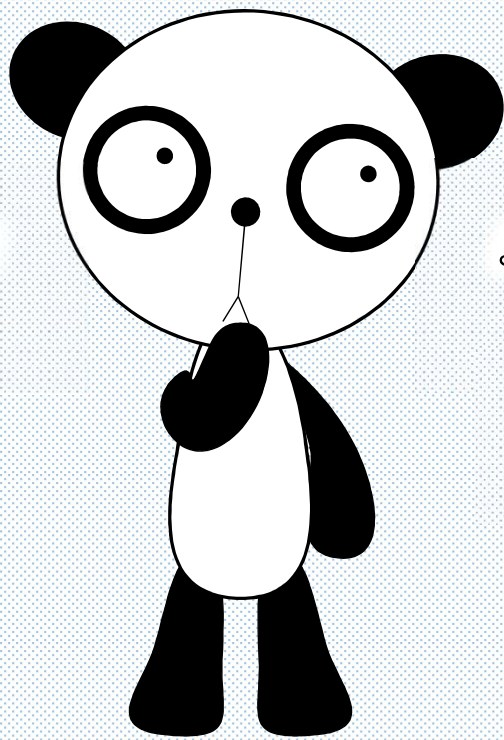


わたし時間

my life my style



すっきり？

まったり？

どう過ごす？



わたし時間を考えるヒント、
集めました。

ペットとふれあう

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
犬と話すためのペットサイン入門 = A primer of Petsign for talk with your dog	ペットサイン協会 編, 田村和広 監修	草莽社	2014.1	RB651-L96
必要な栄養素がすべてわかる愛犬のための簡単手作りごはん (ブティック・ムック; 1444)	奈良なぎさ	ブティック社	2018.10	Y94-L48220
トッピングにお役立ち! わんこの食べもの事典: 食材230種類: 食べものチカラで愛犬をハッピーに! もっと元気に! (GEIBUN MOOKS. トッピングごはんシリーズ)	阿部佐智子 著, 渡辺由香, 阿部知弘 監修	芸文社	2016.8	Y94-L30289
バランス・ドッグマッサージ・ハンディテキスト = BALANCE DOG MASSAGE HANDY TEXT: もっと! 愛犬に近づくための3つのテクニック	松江香史子	駒草出版	2016.3	Y78-L4039
犬にいいものわるいもの	白杵新 監修, 造事務所 編著	三オブックス	2016.4	Y78-L4117
猫にいいものわるいもの	白杵新 監修, 造事務所 編著	三オブックス	2016.4	Y78-L4116
猫専門医が教えるこんな時どうする?	服部幸 監修	洋泉社	2016.11	Y78-L4798
かわいい猫と暮らす本 知恵袋編 (Gakken Pet Books)	白岩千鶴子 監修	学研プラス	2017.3	Y78-L5167
今すぐできる! 猫が長生きできる家と部屋のつくり方	今泉忠明 監修	宝島社	2019.2	Y78-M113
獣医師が認めた「ペットの気持ち住宅」: 早死にさせたくないからリフォームした	井上辰男	セルバ出版	2019.5	NA241-M40
人とペットの心理学: コンパニオンアニマルとの出会いから別れ	濱野佐代子 編著	北大路書房	2020.2	KD991-M7
獣医からもらった薬がわかる本: ノミ駆除薬から抗がん剤までの薬の効能・副作用・安全性がわかる	浅野隆司 監修	世界文化社	2007.6	Y78-H8508
うさ語辞典: しぐさや行動からうさぎのキモチがわかる! (Gakken Pet Books)	中山ますみ 監修	学研プラス	2017.5	Y78-L5312
うちのうさぎのキモチがわかる本 2019 (GAKKEN MOOK)		学研プラス	2018.11	Y94-M543
ハムスター暮らしの本: 育て方のコツから仲良くなる方法まで	ハムスター好き編集部 編	誠文堂新光社	2016.4	Y78-L4139

食生活

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
一汁一菜でよいという提案	土井善晴 著	グラフィック社	2016.10	EF27-L660
これだよゆうの晩ごはん: かんたん下ごしらえのススメ (暮らしの手帖別冊)		暮らしの手帖社	2018.10	Y94-L47176
レンジがあればなんでもできる! 早ワザ・神ワザ・絶品レシピごはん	タケムラダイ 著	宝島社	2019.11	Y73-M487
しあわせホルモンセロトニンで心がかかるーくなるごはん	有田秀穂 医学監修, 主婦の友社 編	主婦の友社	2018.8	Y75-L7745
糖質オフで太らない真夜中つまみ: たんぱく質をしっかり食べれば二日酔い防止にも	今野裕之 監修, 主婦の友社 編	主婦の友社	2018.3	Y75-L7110
サバ缶&イワシ缶5分でうまい! やみつきレシピ: 朝食、家飲み、「もう1品!」に	池田陽子, きじまりゅうた, 馬田草織, うすいはなこ レシピ&料理制作, 日経おとなのOFF編集部 編	日経BP	2019.6	Y73-M263
筋肉がよるこぶ最高の食べ方 = The Diet to Increase Muscle Strength	坂詰真二 著	宝島社	2019.8	Y75-M636
糖質オフのお菓子 = LOW CARB SWEETS	吉川文字, 今井洋子, 石澤清美 著	マイナビ出版	2017.3	Y73-L3888
子どもが喜ぶ自然派おやつ: 簡単! 安心!	脇雅世 著	主婦の友社	2018.8	Y73-L4802



健康を維持する

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
医学のあゆみ 274(2)=3311:2020.7.11(特集 熱中症に立ち向かう：予防と応急処置)		医歯薬出版	2020.7	Z19-96
救急医学 = The Japanese journal of acute medicine 43(7)=530:2019.6 (特集 熱中症と闘う in 2019 for 2020 ; 一歩先ゆく熱中症・脱水予防)		へるす出版	2019.6	Z19-905
眠トレ! : ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣	三橋美穂 著	三笠書房	2019.7	Y75-M551
体を整えるすごい時間割 : だるさ解消・ぐっすり睡眠	田原優 著	大和書房	2019.6	Y75-M562
脳を休める技術 : デキる人は脳を鍛えずゆるめている : 100万人の脳を診た名医だけが知っている	奥村歩 著	カンゼン	2018.2	SC194-L420
いちばんよくわかるYOGAポーズ全集	スタジオ・ヨギー, 今津貴美 著	学研プラス	2017.1	Y75-L5716
1人でできるスポーツマッサージ&ストレッチ	前波卓也 著	マイナビ	2015.2	Y77-L3816
太らない、疲れな「呼吸」「姿勢」「歩く」の新常識 : 自分のクセに気づけば直る! (日経ホームマガジン. 日経おとなのOFF)		日経BP社	2018.4	Y75-L7177
「歩く」はすごい! : 頭も心も若返る (日経ホームマガジン. 日経おとなのOFF)			2017.12	Y75-L6778
歩き方とストレッチ : アンチエイジングウォーキング : 毎日をいきいきと健やかに	古藤高良 著	滋慶出版/つちや書店	2016.2	Y75-L4459
ランニングビギナーズ・ガイド (エイムック ; 3500)	Running Style 編	枿出版社	2016.10	Y94-L33368
くびれ番長の2週間で5kgやせるおうちトレーニング	扇田純 著	宝島社	2019.7	Y75-M598
自宅でできる自重筋カトレーニング	石井直方 監修, 荒川裕志 著	マイナビ	2015.6	Y77-L4219
自重筋カトレーニングアナトミィ : 筋力、パワーを明確に図解した決定版!	ブレット・コントレラス 著, 東出顕子 訳	ガイアブックス	2014.8	Y77-L2884
ガチトレ! : 3週間で脂肪を落とし筋肉をつける爆速除脂肪ボディメイク	岡田隆 著	秀和システム	2019.4	Y77-M553

遠隔医療

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
デジタルヘルスケア (やさしく知りたい先端科学シリーズ ; 5)	遊間和子 著, 武藤正樹 監修	創元社	2020.2	EG211-M72
60分でわかる!AI医療&ヘルスケア最前線 = THE BEGINNER'S GUIDE TO AI MEDICAL TECHNOLOGY	三津村直貴 著, 岡本将輝, 杉野智啓 監修	技術評論社	2019.9	EG211-M44
診断と治療 = Diagnosis and treatment 107(4)=1273:2019.4 (特集 遠隔医療の進歩)		診断と治療社	2019.4	Z19-545
テレメディシン : 遠隔医療の現状と課題 (別冊・医学のあゆみ)	脇嘉代 編	医歯薬出版	2018.9	EG211-L311
遠隔医療が高齢者医療を救う : AIがひらく個別化医療の時代	前田俊輔 著	PHP研究所	2017.5	EG211-L215



テレワーク

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
肩こり・腰痛が消えて仕事がかどる究極の座り方	木津直昭 著	文響社	2016.12	Y75-L5620
Office 365 Teams即効活用ガイド：テレワークの切り札!	岩元直久 著, 天野貴之 監修	日経BP	2020.4	DH213-M49
人生が変わる片づけのルール = RULES FOR CLEARING UP : スポラでも絶対散らからない!	部屋を片づける会, アキラ 監修	永岡書店	2014.12	Y74-L343
探さない暮らし：余裕が生まれる家づくり：働いていても子どもがいても	Gemini	KADOKAWA	2017.2	Y74-L718

都会を離れて暮らす

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
住む18(4)=71:2019.秋 特集 小屋と農のある生活。		泰文館	2019	Z71-H21
住む19(1)=72:2020.冬 特集 古い家を改修するには。		泰文館	2020	Z71-H21
住む19(3)=74:2020.夏 特集 自然と向き合う家。		泰文館	2020	Z71-H21
みんなが建てた里の家と暮らし(みんなの家づくり)		主婦の友社	2017.6	Y94-L37710
Cabin Porn : 小屋に暮らす、自然と生きる	ザック・クライン 編	グラフィック社	2017.8	NA241-L264
耕す女(ひと) : 持続可能な世界をつくる女性農家の挑戦 (Next Publishing)	田舎のヒロインズ	インプレスR&D	2019.10	DM376-M3
誰も教えてくれない田舎暮らしの教科書	清泉亮	東洋経済新報社	2018.7	DM353-L101
移住女子	伊佐知美	新潮社	2017.1	DM353-L79

妄想海外旅行

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
世界の美しい色の祭り = The Beautiful Festivals around the World	渡部隆宏 著	エクスナレッジ	2018.7	G189-L71
世界の美しい色の建築 = Beautiful color architecture in the world	大田省一 著	エクスナレッジ	2017.10	KA16-L269
いつかは行きたい一生に一度だけの旅BEST500 第2版 (NATIONAL GEOGRAPHIC)	ナショナルジオグラフィック 著, 藤井留美, 村田綾子, 佐藤利恵, 北村京子, 関利枝子, 吉村裕子 訳	日経ナショナルジオグラフィック社	2019.12	Y77-M1264
イギリス鉄道でめぐるファンタジーの旅 (Kan Kan Trip ; 8)	河野友見	書肆侃侃房	2014.7	GG251-L5
図説ギリシア歴史・神話紀行(ふくろうの本)	巖谷國士 文・写真	河出書房新社	2004.8	GG591-H13
図説パリ名建築でめぐる旅 増補新装版(ふくろうの本)	中島智章	河出書房新社	2019.8	GG355-M4
ドイツこだわりのパンめぐり = Eine Reise in die Welt des deutschen Brotes (私のとっておき ; 44)	見市知 著, 見市知 撮影	産業編集センター	2017.9	EF27-L844
南アメリカ・ブラジル・アマソンの魅力 : 写真は語る	松本栄次 著・撮影	二宮書店	2012.4	GH357-J12
ニューカレドニア : 美しきラグーンと優しき人々 (Kan Kan Trip)	前野りりえ	書肆侃侃房	2014.3	Y77-L2142

妄想国内旅行

タイトル	著者	出版者	出版年月	請求記号
全国もなかぼん	オガワカオリ 著	書肆侃侃房	2018.10	DL698-L258
旅酒 : 47都道府県旅と酒のガイドブック	旅酒日本酒蔵の会 編	同信社	2019.6	Y77-M766
ニッポンを解剖する!北海道図鑑		JTBパブリッシング	2019.5	Y77-M607
ニッポンを解剖する!金沢能登図鑑		JTBパブリッシング	2018.3	Y77-L8767
とちぎの絶景	小杉国夫 写真・文	下野新聞社	2019.5	Y77-M967
Naoshima Insight Guide : 直島を知る50のキーワード (Insight Guide ; 3)	直島インサイトガイド制作委員会 企画・制作・著, 岡本一宣企画室, 講談社ビーシー 編集	岡本一宣企画室	2013.2	GC249-L1
日本の最も美しい町 = the 119 most beautiful japanese villages you must visit : 一度は訪れたい歴史と文化を今に伝える119の建築遺産群	美しい町研究会 著	エクスナレッジ	2017.9	KA237-L181

