



まちゼミ応援ブックリスト



鹿沼市立図書館本館では、まちゼミの応援ブックリストを作成しました。
鹿沼市立図書館本館にある本のリストで、本は貸出中の場合があります。予約もできます。
他にもいろいろな本があるので、ぜひ図書館にお問い合わせください。

募集中!



「雑誌スポンサー制度」

図書館では資料の充実を図るため、「雑誌スポンサー」を募集しています。図書館で購入している雑誌からご希望のものを1年分寄附していただくものです。地域貢献の手段として、ご応募お待ちしております。事業主の方は、雑誌カバーに名称と広告を掲載できます。手軽な広告媒体としてご活用ください。

「ちいさな図書館」

「ちいさな図書館」は、お店の中に事業主のお気に入りの本、お薦めの本を置いていただき、お客様に「くつろぎの読書空間」を提供しています。

※詳しくは鹿沼市立図書館本館(64-9523)・かぬま市民活動広場ふらっと(60-2212)まで



産後ケアと育児のブックリスト



「産後ママの心と体をケアする本」 495.8 サ 112159975

産後太り、腰痛・肩こり、睡眠不足、産後うつ…。産後に変化するママの心と体に合わせたケア方法や、出産直後の入院中から使える産後エクササイズなどを紹介。

「0～3歳のこれで安心子育てハッピーアドバイス」 599 ア 112343157

0～3歳の時期でいちばん大切なことを、イラストやマンガとともに分かりやすくアドバイス。パパの子育て、親の自己肯定感アップのためのレッスン法や、育児の悩みQ&Aも収録。

「人に聞けない育児のちっちな悩み解決BOOK」 599 ヒ 112124532

健康、おっぱい、睡眠、トイレトレーニング、性格、しつけ、遊び、夫、ママ友とのおつきあい…。育児書にはのっていない82の悩みに、専門家が回答します。明日からの育児にすぐに役立つアドバイス満載。

「孫育ての新常識」 599 オ 112340716

産後は母体の回復を最優先に、孫とのつきあい方やアレルギーの基本を知っておこうなど、祖父母に向けて若い人の本音や最新の育児事情などを紹介。

「127人が選んだわたしの好きな育児書」 599 ヒ 112188586

子育てで不安なとき、困ったとき、ちょっと相談できる友だちのような本。子育て中の127人が読んできた育児書157冊を紹介します。

モデルウォーキングダイエット！のブックリスト



「きれいに歩いてもっと素敵に」 595 ナ 111184875

歩き方と姿勢がきれいに整ってくると、自分に自信がもてるようになります。それが美しさへの第一歩。悩みから改善ポイントを見つけ、基本姿勢を身につけ、歩き方を覚えます。

「テューク更家の1分間ウォーキングスーパーセラピー」 498.3 テ 111318366

やせてキレイになるだけではなく、いつもの身体の不調もモヤモヤした心の悩みも解決して、存在丸ごと元気になれるウォーキングやエクササイズを紹介。

「体脂肪が気になる人のダイエット・ウォーキング」 782 タ 111040465

マイカー時代の現代人にとって足を鍛えるウォーキングこそエアロビクスの代表。ストレス社会の生活習慣病を克服する為にウォーキングは最適。体脂肪とウォーキングの関連を科学的に解説し、次に実践編を紹介。

「体幹ウォーキング」 498.3 キ 112350145

肩甲骨・骨盤・丹田を正しく使えば、いつもの歩きが効果的な運動になる！体幹ウォーキングで痩せるメカニズム、効果的なフォームの整え方、歩くリズムと呼吸などを、体幹ウォーキングの第一人者が紹介します。

鹿沼市立図書館本館作成 平成30年1月

麴とその利用法、甘酒作り方のブックリスト

「塩麴&甘酒で作る、麴の美味しいスイーツレシピ」 596.6 コ 112152202

甘酒クッキー、塩麴の生チョコ、甘酒酵母液を使ったパン、麴ラッシー…。麴の恵みがぎゅっと詰まった「塩麴」と「甘酒」で作る、心も体も元気になる麴スイーツレシピを紹介。

「麴、甘酒、自然食材を使った減糖レシピ」 596 コ 112175583

甘酒を使った肉じゃが、りんごジュースを使った鶏もも肉の照り焼き、きんとうん甘酒と生麴を使ったスイートポテト…。砂糖なしで料理やお菓子をおいしく仕上げるレシピを紹介。塩麴、甘酒など減糖に役立つ調味料の作り方も収録。

「『発酵食堂豆種菌』の発酵食を楽しむ十二か月」 596 フ 112153481

健康を支え、おいしさを支える麴の料理。味噌、塩麴、甘酒といった発酵食品を季節に合わせて仕込み、旬の食材とともに楽しむレシピを、「発酵食堂豆種菌」の料理長が紹介します。

「麴のレシピ」 596 オ 112122775

日本の伝統食「塩麴・味噌・酒粕・甘酒」には滋養強壮作用、消化促進、美肌効果、老化防止など、からだにいいことがたくさんあります。麴についての説明と麴を使ったレシピを紹介します。



鹿沼市立図書館本館作成 平成30年1月

「お口のケアで寿命をのばそう！」のブックリスト



「図解むし歯・歯周病の最新知識と予防法」 497.2 ス 112277330

むし歯と歯周病を放置すると、認知症や肺炎、心筋梗塞などコワイ病気が待っている！正しい歯磨きの仕方から食生活の改善法、歯医者選び方、最新の治療法までわかりやすく紹介。女性特有の歯のリスクも取り上げています。

「歯みがき革命！」 497.2 ア 112217682

いったんむし歯になってしまうと、治療しても完全には元に戻りません。むし歯は、なる前の予防が大事です。「予防のプロ」である歯科衛生士が、健康な歯で過ごすためのヒントを丁寧に紹介。

「死ぬまで元気で楽しく食べられる・話せる 最強のお口ケア」 497.9 シ 112357793

お口ケアのガイド本。内科医である著者が、すべての病気は「口の中」とつながっていることを解説し、「口の中を乾燥させない」「鼻呼吸を意識する」といった、口の健康を保つ4つの習慣を紹介。

「頭痛・肩こい・不定愁訴をもたらす「噛み締め」の謎を解く！」 497 オ 112337555

顎関節症はいつも強く噛み締めている状態、慢性的な「噛み締め」が原因で起こります。歯科界最大の謎・噛み締めのメカニズムを解き明かし、噛み締めが引き起こすさまざまな症状について解説。自分でできる症状の改善法も掲載。

鹿沼市立図書館本館作成 平成30年1月

和文化体験 ①着物で抹茶を楽しむブックリスト



「きものを纏う美」 593.8 ク 112085535

きものを纏うことは、日本の文化を纏うこと。和の文化を、美しく纏ってみませんか？ヨーロッパ社交界で名を馳せる著者（節子・クロソフスカ・ド・ローラ）が、「春夏秋冬」のたおやかな着こなしと、着物の魅力を公開。

「お悩み解決！着物術」 593.1 オ 111330536

着物を着始めると、さまざまな問題に直面します。着物と帯の組み合わせ、教科書どおりにいかない着付け、仕立ての細部の問題点。そうした悩みをそれぞれの専門家にくわしく取材、豊富なビジュアルでわかりやすく解説します。

「和の礼法」 385.9 ヤ 111176319

きもの、礼法、そして道徳。共通しているのはその基盤が「家庭」にあることです。礼儀作法は人の和を結ぶもの。きものに携わって30年になる安田と、神職である片山が語る、古くて新しい礼法のこころ。

「茶」利休と今をつなぐ 791 セ 112123229

戦国武将が熱狂した理由は？なぜ千利休は秀吉に睨まれたのか？なぜ茶碗を回す？利休の末裔、武者小路千家の若き異能茶人が、死屍累々の歴史や、作法のロジックを踏まえつつ語る、新しい茶の湯論。

鹿沼市立図書館本館作成 平成30年1月