



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)まで



白髪染めのブックリスト



「白髪は防げる！」 494.8 ツ 112489687

白髪の改善にはできることがたくさんある。食事、洗髪、睡眠方法、紫外線対策、ツボ押しやマッサージ、電磁波対策など、白髪をつくる可能性を減らすさまざまな方法を紹介。集中する場所別対策付き。

「いい白髪ケア、やばい白髪ケア」 595.4 イ 112476197

40代以上の女性が抱える“髪のお悩み”を解決！白髪の成り立ち、染毛剤とアレルギーのこと、そして白髪をカバーする染毛方法（美容院でのケアと自宅ケア）を分かりやすく説明する。

「グレイヘアと生きる」 595.4 コ 112403233

グレイヘアを選択してから、すべてが新しく回り始めたー。40代、50代から今、圧倒的に支持されるオピニオンリーダー・近藤サトが、グレイヘアをとおして、より自由に生きるための方法を語る。

「おしゃれにグレイヘア」 595.4 オ 112386677

大人のしなやかな知性と優しさの象徴「グレイヘア」。グレイを楽しむヘアカタログや美髪を育むケア術、グレイヘアの育成プランなどを収録。グレイヘアが素敵な著名人たちの髪のお手入れ法やファッションのこだわりなども紹介。



ピアノ・エレクトーンの のブックリスト



「大人のたのめのはじめてのピアノ/ J-POP人気レパートリー編」 763.2 オ 112456777

J-POPの人気曲を多数収録したピアノ曲集。大きく見やすい譜面とドレミふりがなと指番号付きで、左手はなるべく1音で弾けるようやさしく編曲。歌詞ページあり。

「初心者のピアノ/基礎教本〔2017〕」 763.2 オ 112334735

ピアノ初心者に向け、弾く前の準備から楽譜の見方、両手弾き、コードのしくみ、ペダルなどを使った上級テクニックまでを詳しく丁寧に解説した入門書。

「やさしくアレンジしたクラシック・ピアノ/名曲選〔2017〕」 763.2 ヤ 112344494

クラシックの名曲のテーマ部分をやさしくアレンジして、譜めくり不要の見開きで掲載したピアノ・ソロ曲集。定番のクラシックを多数収録する。

「手軽に弾ける！訪問コンサートでよろこばれる昭和歌謡30曲」 763.2 テ 112314703

介護施設や地域のイベント、病院のロビーなどの訪問コンサートで喜ばれる昭和歌謡30曲のピアノ・ソロ譜を収録。歌詞も掲載。

鹿沼市立図書館本館作成 令和3年8月



産後ケアのブックリスト



「やさしく知る産前・産後ケア」 598.2 マ 112414057

ママになるからだとところを、どのように守ってサポートすればいいかを伝える本。胎教、臨月から出産への流れ、産後のからだの回復、赤ちゃんのからだところなどについて、イラストを交えて解説する。

「基本の産後ケア6カ月」 495.8 キ 112150958

お母さんになってますます輝くための暮らし方を紹介。産後の食事のポイントや、自宅でできるエクササイズ、ボディトラブル解決法、心のケア、産褥期の過ごし方Q&Aを収録する。

「産後ママの体と心トラブル解消BOOK」 495.8 サ 112111182

月経のトラブル、下腹部の違和感、冷え性といった産後のトラブル・悩みの対処法を分かりやすく解説。妊娠・出産時にしやすい不調以外に女性が注意したい病気とトラブルについても紹介する。プレ更年期度チェック付き。

「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。書き込み式のコミュニケーションシート等も収録。

鹿沼市立図書館本館作成 令和3年8月



シウマイに関するブックリスト



「焼売、ときどきチャーハン」 596.2 イ 112429147

焼売を手作りするのは意外と簡単。スーパーで買える材料で作れる焼売のレシピを紹介。基本からアレンジまで、焼売のバリエーション合わせて46レシピと、一緒に食べたいチャーハン20レシピを収録する。

「崎陽軒のシウマイレシピ70」 596.3 キ 112251715

朝食からお弁当、パーティーメニューまで。パラパラシウマイ炒飯、シウマイの温野菜サラダ、シウマイポトフなど、崎陽軒シェフが考案した、名物シウマイを使ったとっておきレシピを紹介する。

「料理のネタ帳」 596.6 グ 112254131

パパッとできるのに驚くほどうまい！簡単すぎて失敗なし！元祖ネギにぎり、ウワサのモヤ酢炒め、すっぴんシューマイなど、グッチ裕三が雑誌『E S S E』で披露した、斬新でおいしいメニューを一挙紹介。

「餃子 春巻 焼売」 596.3 ウ 112099403

焼き餃子はパリパリがおいしいから市販の皮。水餃子はモチモチがおいしいから手作りの皮…。市販の皮と手作りの皮を使い分け、日本の食卓に合ったスタイルにした、餃子、春巻、焼売をよりおいしく食べるためのレシピを紹介。

鹿沼市立図書館本館作成 令和3年8月