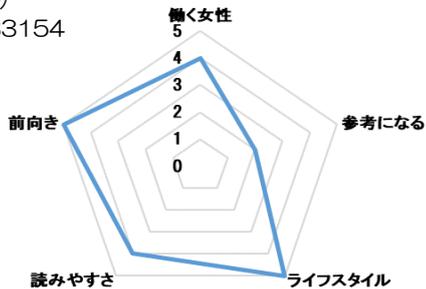




※5段階はあくまで個人の感想です

書名：私らしく、働くということ

著者名：婦の友社//編
出版社：主婦の友社
請求記号：366.37
資料番号：610183154
わたしの5段階：

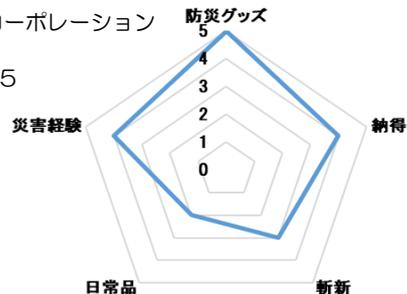


書店情報より：

自分に合う仕事の見つけ方、スキルアップ&自己投資、起業、暮らしの整え方、癒やし時間、今後のライフプラン…。人気ブロガー&インスタグラマーをはじめとした14人の40~60代の女性の働き方を紹介。

書名：もしもに役立つ、いつものモノ選び

著者名：松永 りえ//著
出版社：エムディエヌコーポレーション
請求記号：369.37
資料番号：610185555
わたしの5段階：

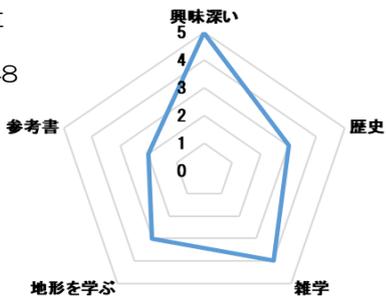


書店情報より：

「もしも」の時に役立つ、ふだんの生活も快適にしてくれる、おすすめのグッズ・食品・日用品を紹介。防災アイテムとすっきり暮らすコツや、命を守るための防災リュックの作り方なども伝授する。

書名：なぜ、その地形は生まれたのか？

著者名：松本 穂高//著
出版社：日本実業出版社
請求記号：454.97
資料番号：610185548
わたしの5段階：

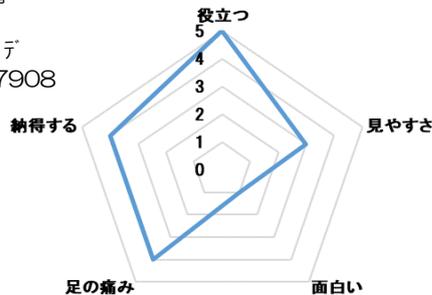


書店情報より：

富士山になぜ巨大な穴？大東島はなぜお盆の形？日本列島各地の面白い地形や、成り立ちが興味深い地形を80カ所取り上げ、自然地理の視点から、なぜその地形が生まれたのかを探る。1項目見開きで掲載。

書名：「足がよくつる」人の お助けBOOK

著者名：出沢 明//著
出版社：主婦の友社
請求記号：493.67
資料番号：610187908
わたしの5段階：

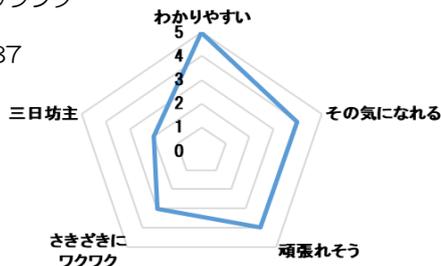


書店情報より：

就寝中や運動中に突然、ふくらはぎの筋肉がつり、激痛が走る「こむら返り」。痛みを取るために自分のできる簡単な運動療法、防ぎ方、ケア、生活習慣などを紹介。ふくらはぎ以外の筋肉がつったときに応急処置も掲載。

書名：学校では教えてくれない「ダイエット」のこと

著者名：でぶみ ゆう//著
出版社：ワン・パブリッシング
請求記号：595.67
資料番号：610182487
わたしの5段階：

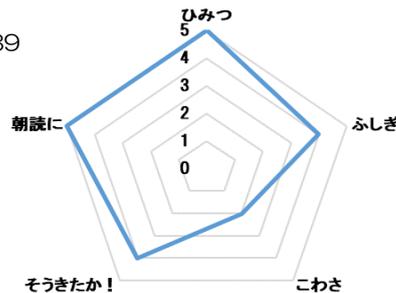


書店情報より：

ダイエットのために大切なのは「知識」と「メンタル」！3食、主食もバランスよく食べたらやせた！16年間リバウンドをくり返した万年ダイエッターが、失敗経験から学んだこと、改善の工夫を伝える。

書名：5年1組ひみつだよ

著者名：吉野 万理子//作 佐藤 真紀子//絵
出版社：静山社
請求記号：9133
資料番号：620070839
わたしの5段階：



書店情報より：

隣の席の子と、ないしょ話をしてみたい！ある学校の、あるクラスに通う子どもたちを主人公にした、1話5分で読める短編集。1は、5年1組のクラスメイトたちの15の話を取録する。

