



安芸高田市立図書館

〔開館時間〕中央・甲田・向原 平日／10:00～18:00 土日／9:00～17:00

八千代・美土里・高宮 平日／11:00～17:30 土日／10:00～16:30

〔休館日〕月曜・祝日・祝日が月曜に重なる場合はその翌日 木曜（中央図書館以外）

閲覧のみできる時間帯 八千代 13:00～14:00 美土里 平日／11:45～12:45 土日／13:00～14:00

閲覧・貸出・返却のみできる時間帯 高宮・甲田・向原 13:00～14:00



“睡眠”の質を向上させる秘訣

働く50代の快眠法則

角谷 リョウ／著 フォレスト出版／刊



睡眠の不調に悩む事が多い世代に向け、さまざまな方向から睡眠をより良くする方法を紹介。すぐ始められる方法もたくさんあります。

体は“食”でできている！

バイバイ なんとなく不調 パワーアップレシピ

『からだにいいこと』編集部／監修 日東書院本社／刊



疲労感や不眠などのちょっとした不調に効果がある、栄養素や食品を使ったレシピを掲載。日々の食事から不調を改善してみませんか？

自分らしさを保つ“心”のケア方法

心療内科医が教える本当の休み方

鈴木 裕介／著 アスコム／刊



本当に心と体を休めるために必要な知識と心構えを教える本。自分に合った休み方や心の落ち着かせ方を探っていくのに役立ちます。

医師のぼくが50年かけてたどりついた 鎌田式長生き食事術

鎌田 實／著 アスコム／刊



「がまんしない、がんばらない、でも少しだけ工夫する」をモットーに、おいしいものをしっかり食べながら、楽しく長生きする方法を提案。

“運動”で毎日を生き生きと

30秒で体力がつく スゴイもも上げ

吉原 潔／著 アスコム／刊



疲れやすくなった、階段がきついなど、体力の低下が気になる方に。「しんどい運動はムリ！」という方でも、これなら気軽に始められそうです。

新生活スタート
毎日を輝かせるために
心と体を整えよう



中央図書館 ☎お太助フォン 42-2421 八千代図書館 ☎52-7090・お太助フォン 22-1001 美土里図書館 ☎59-2120・お太助フォン 23-1001

広告主になっていただけるスポンサーを募集しています

図書館 雑誌スポンサー募集

応募資格	民間事業者など
広告の掲載方法	雑誌の最新号カバーに、スポンサー名およびスポンサーが作成された広告を掲載します。約50種類の図書館の雑誌の中から自由に選択できます。



詳細はこちら▶



岡生涯学習課 社会教育係
☎お太助フォン 42-0054

「おむすびワンダーランド」へようこそ！

日本のおむすび

47都道府県を旅して見つけた毎日楽しめるレシピ94



菅本 香菜／著
ダイヤモンド社／刊

「旅するおむすび屋」の作者が、日本各地を訪れて見つけた郷土色豊かなおむすびのレシピや、出会った人たちとのエピソードを交えて紹介。広島県からは、庄原市の比婆牛おこわや香茸おむすびが掲載されています。各地自慢の美味しいおむすび、作ってみてはいかがでしょうか。



甲田図書館
宮本

心を豊かにする生き方とは

きれいに生きましょうね

90歳のお茶飲み話



草笛 光子／著
文藝春秋／刊

現役で90歳の女優、草笛 光子さんの自伝。往年のスターや監督との思い出、日頃の生活や食事・健康法などを紹介しています。お母さまの言葉「他人を押しつけず、毅然と生きなさい」を胸に前向きに生きてこられており、日常のなかで参考になる話がたくさん盛り込まれています。



中央図書館
蒲原

図書館のスタッフがおすすめの本を紹介します
今月の本棚

新着図書情報

新刊情報のごく一部です。その他の新刊情報は館内検索機・ホームページからご覧いただけます。

写真でみる広島神社 広島県青年神職会／編著	楽しく学べるはにわ図鑑 かみゆ歴史編集部／編	あの世でも仲良う暮らそうや 104歳になる父がくれた人生のヒント 信友直子／著	誰もが知っている億万長者15人のまさかの決断 藤井孝／監修	養老先生、がんになる 養老 孟司、中川恵／著	見るだけで頭が冴えてくる！脳活クイズ 朝田隆、鍋島次雄／著	もっと好きになるガラスペンとインクの本 武田健／著	衣食住、暮らしに寄り添うもの選び 内田彩乃／著	いちばん簡単！まっすぐ手ぬいで着物リメイク 高橋恵美子／著	子育てであるある美術館 ブボラカーちゃん／著	架空犯 東野圭吾／著	小鳥とリムジン 小川糸／著	うそコンシエルジュ 津村記久子／著	佐藤愛子の孫は今日も振り回される 杉山桃子／著	キャラ絵で学ぶ！江戸の暮らしと文化図鑑 伊藤賀／監修	晴れときどき雪 小手鞠るい／著	いろいろなたんじょうびケーキ おおでゆかこ／作	はたらく図書館 吉田亮人／写真 矢萩多聞／文	よつこぞまほつゆのうえんち mona／著
神社	歴史	家族	ビジネス	闘病記	脳トレ	文房具	暮らし	裁縫	育児	小説	小説	小説	エッセー	学習読物	児童読物	絵本	絵本	絵本

高宮図書館 ☎57-1803・お太助フォン 24-1001 甲田図書館 ☎45-4311・お太助フォン 25-1001 向原図書館 ☎46-3121・お太助フォン 26-1001