



### 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



芯から温めて整えよう

#### 「エッセ」別冊 正しい温活



扶桑社/刊

温活による血流改善で冷え知らずの体に。背中から日光を浴びる、寝る前に耳をほぐすなど、すぐできることから始めてみましょう。

健康ダイエツト

#### 60歳すぎたら無理なくきれいにやせる

簡単&ラクな動きでいつまでも若々しく



TJ MOOK 宝島社/刊

要介護状態に陥りやすい体型「サルコペニア肥満」。それを解消して太りにくい体質となり、おしゃれを楽しむシニアを目指しませんか。

医師監修! 子どもの肌を守ろう

#### 美容の落とし穴に注意! 子どものスキンケア・メイク



秋山 浩子/文 小西 真純/監修 藤本 たみこ/漫画・イラスト 汐文社/刊

子どものお小遣いで安価なコスメが買える時代。メイクを安全に楽しむコツ、栄養やスキンケアについての知識は子どもの肌を守ってくれます。

はじめての漢方入門

#### クラシエさん、教えてください! 体と心を整えるすこやか漢方・薬膳生活



クラシエ薬品株式会社/監修 宝島社/刊

漢方・薬膳の基礎知識を分かりやすく解説。漢方の考え方を通して自分の体質を知ると、身近な食物や日々の小さな心掛けで不調をケアできます。

おいしく続く減量習慣

#### メリハリ糖質オフ

#### 週明け「満足サラダ」と週後半の「しっかりお肉」



ゆきりち./著 KADOKAWA/刊

夫婦そろって3か月でマイナス10キロ! 細かい糖質の計算はせず、簡単でおいしい「糖質オフ」レシピで楽しく続けられて健康的なダイエットを紹介。

内側が変わると、きれい自然についてくる

# 体の中から美活

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▶



生涯学習課 社会教育係 ☎お太助フォン 42-0054

### 老齢期を楽しむためのヒント

#### 今日も明日も新しいことに挑戦!

80代、ご機嫌に生きる人生の耕し方



甲田図書館 宮本

ひろちゃん農園/著 KADOKAWA/刊

70代から広い畑での野菜作りを始め、YouTubeチャンネル「ひろちゃん農園」を開設したひろちゃん。「失敗しても後悔はせん、反省はする」の精神で、新しいことにチャレンジ。野菜作りはもちろん、日常生活や前向きな考え方など、ひろちゃん流のヒントが満載の一冊です。

### お金との付き合い方ガイド

#### お金まわりを見直したら人生が変わった



八千代図書館 蒲原

青木 さやか/著 坂本 綾子/監修 日経BP/刊

タレントの青木さやかさんは、お金に関する知識不足から、経済的な悩みを抱えていたそうです。そこで、「節約方法」「NISA・iDeCo」の制度などをお金のプロから学び、お金に対する意識を変えることができました。分かりやすく解説されているので参考してみてください。

## 今月の本棚

図書館のスタッフがおすすめの本を紹介します

### 新着図書情報

新刊情報のご一部です。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。

えつさほいさ	おはしうさぎ	ふしぎながつちやんきょうりゅうにあいたい	とにかかわいいきものイラスト描き方	オマルの日記 ガザの戦火の下で	吾も老の花	世界はきみが思うより	警視庁の忍者	杉浦家、7人生活スタートです。	和食の達人にまなぶ親子でつくる やさしい和ごはん	80歳、私らしいシンプルライフ	軽自動車を作った男知られざる	がんばらないコンポスト生活	逆さま言葉	人々の名前が出てこなくなったら鎌田實の	NHKにっぽん百低山吉田類の愛する	オーバードーズする子どもたち	ギネス世界記録2026	見やすく使える! 70歳からのスマホでAI	生成AI
絵本	絵本	児童読物	学習読物	ノンフィクション	エッセー	小説	小説	家族関係	料理	暮らし	人物伝	堆肥	健康法	動物	ガイドブック	社会問題	ギネスブック	増田由紀/著	生