

小さなコトからコツコツと 今日から始めるエコライフ

電気に頼らない涼しい生活

加藤 清彦監修, 黒部 和夫監修,
金丸 絵里加監修, 米山 公啓監修
河出書房新社
2011.6 <590>

節電して涼しく快適な生活をするための住環境の対策法、
節電ビズ、暑い季節の正しい食事の摂り方、夏バテや熱中
症を防ぎ、体力を維持する方法などを、衣食住+医学の専門
家が詳しく紹介。

きのう、きょう、あした。

つばた 英子著,
つばた しゅういち著
主婦と生活社
2017.11 <590.4>

ひとりになり、時が止まってしまった英子さん。時を動か
したのは「食は命」の哲学と、しゅういちさんの「何でも
自分で」の言葉でした。89歳の英子さんが、手間ひまを
惜しまない、日々のていねいな暮らしぶりを綴る。

おひとりさまのケチじょうず

小笠原 洋子著
ビジネス社
2019.11 <590.4>

地球にやさしく、お財布にもやさしい「ケチカロジー」生
活とは? できるだけムダを省いて物質から自由になり、そ
の代わり、心を満足させるように工夫を重ね、豊かな気持
ちで日々を暮らす“ケチじょうず”のヒントを伝えます。

幸せってなんだっけ?

ヘレン・ラッセル著, 鳴海 深雪訳
CCC メディアハウス
2017.3 <302>

キャンドルを灯す、自分でコーヒーを淹れる、美味しいペ
ストリーを食べる…。デンマーク人が心地よさを表す魔法
の言葉「ヒュッグ」を知るためのキーワードをもとに、北
欧のシンプルで豊かな生活を紹介します。

- 
- 「捨てる」生き方 浅野 裕子著：三笠書房<914.6>
 - あな吉さんの「ゆる家事」レッスン 浅倉 ユキ著：筑摩書房<590>
 - スイートな生活 ジャン・ミッチェル著, 藤井 留美訳：早川書房<159>
 - 自然派のんびりライフ 佐光 紀子著：晋遊舎<590>
 - パーフェクトナチュラルな暮らし方 藤田 真規著：池田書店<590>
 - ぼくはお金を使わずに生きることにした マーク・ポイル著, 吉田 奈緒子訳：紀伊國屋書店<936>
 - 小さな幸せみつけた 石村 由起子著：主婦と生活社<590.4>
 - 自分を変える!リセットそうじ術 マギー著：ダイヤモンド社<159>
- 

情報ライブラリー ◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
ご利用案内 くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。



〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL: 017-732-1024 FAX: 017-732-1073
利用時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日