

さいたま市立中央図書館 ブックリスト

# 『変える・変わる』



立春もすぎ、季節も冬から春へと変わっていきます。

4月からの新年度に向けて、準備を始めている方もいるのではないのでしょうか。

今回は「変える・変わる」をテーマに、新生活のヒントになりそうな本をご紹介します。

✿編集・発行 さいたま市立中央図書館 令和5年2月✿

## 暮らし

- 心地よく、ていねいに、ゆとりを楽しむこれからの暮らし方  
門倉多仁亜／著 扶桑社 2021年
- 水谷妙子の片づく家 余計なことは何ひとつしていません。  
水谷妙子／著 主婦と生活社 2020年
- これからの暮らし方 2  
心地よく生きるための衣・食・住・花・美  
エクスマレッジ 2016年
- がまんしない家  
これからの生活様式への住まいリセット術  
水越美枝子／著 NHK出版 2021年

## 習慣

- 読書に学んだライフハック  
「仕事」「生活」「心」人生の質を高める25の習慣  
印南敦史／著 サンガ 2020年
- Joy at Work  
片づけでときめく働き方を手に入れる  
近藤麻理恵／著 スコット・ソネンシェイン／著  
古草秀子／訳 河出書房新社 2020年
- 休息の科学  
息苦しい世界で健やかに生きるための10の講義  
クラウディア・ハモンド／著 山本真麻／訳  
TAC株式会社出版事業部 2021年

## 働き方

- これからのオフィスワークマネジメント  
働き方改革からテレワークそしてDXへ!  
宮崎敬／著 近代セールス社 2021年
- 産業医が診る働き方改革  
産業医科大学／編 西日本新聞社 2019年
- 過労死しない働き方 働くリアルを考える  
川人博／著 岩波書店 2020年
- フリーランス六法  
独立から契約、保険、確定申告まで  
フリーランスの働き方研究会／著 二森礼央／監修  
萩口義治／監修 青春出版社 2021年
- 法律のプロが教える脱ハンコの進め方  
戸田総合法律事務所／著 ジャムハウス 2021年
- これからのテレワーク  
新しい時代の働き方の教科書  
片桐あい／著 自由国民社 2020年
- うまくやる人のリモートワーク術  
テレワーク歴15年の達人が教える  
がんばりすぎずに賢く仕事を回すヒント  
山内貴弘／著 すばる舎 2020年
- 転職・再就職1年目の働き方  
侯野成敏／監修 カテナクリエイト／著 マイナビ出版  
2020年

## 身体

- **へやトレ体操**  
在宅のひまつぶし時間でどんどん体力・免疫力アップ!  
ひとりで、夫婦で、家族でストレス発散  
森俊憲／著 主婦の友社 2020年
- **高たんぱく質レシピ 151**  
筋トレ・ダイエットの効果UP たんぱく質量 15g  
以上のレシピがいっぱい!  
主婦の友社／編 主婦の友社 2020年
- **カラダにやさしいコンビニごはん 100**  
東京労災病院管理栄養士監修  
平澤芳恵／著 小学館 2021年
- **武庫川女子大学おとなダイエット教室**  
武庫川女子大学栄養科学研究所栄養クリニック／著  
幻冬舎 2020年
- **しゃべらなくても楽しい!シニアの足腰を鍛える転倒  
予防体操 50**  
斎藤道雄／著 黎明書房 2022年

このリストに掲載している本は、さいたま市図書館で  
所蔵しています。貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町11-1

TEL 048-871-2100 FAX 048-884-5500