



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。



健康ダイエット 60代からの

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、
きれいとは自然についてくる
体の中から **美活**

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▶



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にしてみてください。

図書館のスタッフがおすすめる本を紹介します
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。

えつさほいさ たなかひかる／著	おはしうさぎ くせさなえ／作	ふしぎながつちゃんきょうりゅうに あいだい 斉藤洋／作	オマルの日記 ガザの戦火の下で オマルハマド／著	吾も老の花 阿川佐和子／著	世界はきみが思うより 寺地はるな／著	警視庁の忍者 佐々木裕／著	杉浦家、7人生活スタートです。 辻希美／著	和食の達人にまなぶ親子でつくる やさしい和ごはん 野永喜三夫／著	80歳、私らしいシンプルライフ 徳田民子／著	軽自動車を作った男 知られざる 評伝 鈴木修 永井隆／著	がんばらないコンポスト生活 服部雄一郎／著	逆さま言葉 鎌田實／著	NHKにっぽん百低山 吉田類の愛する 低山40三合目 吉田類／著	オーバードーズする子どもたち 松本俊彦／著	ギネス世界記録2026 クレイグ・グリーンデー／編	見てすぐ使える！70歳からの スマホでAI 増田由紀／著	
絵本	絵本	児童読物	学習読物	クシヨン	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	生成AI

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