

# 赤穂市電子図書館ユース

## 2024年5月号



発行 赤穂市電子図書館

<http://www.d-library.jp/ako13/>

イラスト：いらすとや・わんパグ

## 電子図書館の利用案内について



### ★貸出し★

電子書籍をお一人様10点まで、15日間借りられます。

### ★返却★

15日の貸出期日を過ぎますと、自動的に返却され読めなくなります。また、マイページから「返す」ボタンを押すことでも返却できます。

### ★貸出期間を延長するとき★

マイページから「延長」ボタンを押すと、延長後のご利用期限日が表示されます。予約がかかっている資料は延長できません。

### ★予約★

貸出中の書籍には予約をすることができます。お一人様10点まで予約していただくことが可能です。

### ★再発行★

ログインIDやパスワードをお忘れの時は、本人確認が必要なので、カウンターにて身分証明書を提示して下さい。なお、利用者カードの再発行により利用者カード番号が変わっても、電子図書館のIDは変わりません。



おすすめ電子書籍	編著者
社会人10年目のビジネス学び直し仕事効率化&自動化のためのExcel関数虎の巻	古川 順平
赤穂浪士の実像 (歴史文化ライブラリー)	谷口 眞子
あなたの人生を変える睡眠の法則2.0 電子書籍版	菅原 洋平
からだがよろこぶ野菜の事典と薬膳レシピ 知って楽しい野菜の花言葉つき	岡尾 知子
マンガでわかるはじめての自然菜園 人気の定番野菜35種	竹内 孝功
話力1日10分集中講義 電子書籍版 「わかる」でなく「できる」になる	日本話し方協会
錯乱 新版改訂版 (春陽文庫)	池波 正太郎

# 今月のおすすめ「心のセルフケア」



『心の休ませ方40のヒント 電子書籍版』 加藤 諦三 著



(内容紹介)

今日はゆっくり眠ることだ。明日の朝が来たら考えればいい。つらさをやり過ぎ、幸せに生きる為の40のヒント。2003年刊「心の休ませ方」のエッセンスを、著者自身が厳選して再編集。

『つい心がかたくなになったとき読む本』 丸山 弥生 著



(内容紹介)

「なんで私ばかり」「どうせ私なんて」「もう放っといて!」こんな風に思わず胸がキューツとなったら…。自分を柔らかくほぐしてあげる方法、教えます。もっと毎日がラクになる、今すぐ役立つ35の処方箋。

『まずは、からだを整える (暮らしのおへそ実用シリーズ)』



(内容紹介)

体を整えれば、心が整い、ハッピーになる。幸せになる力は、私たちの体です。40~60代女性の体の不調を「暮らし」の中から整えるヒントを集めた一冊。チェック欄あり。

『心のウサが晴れる本 新版』 斎藤 茂太 著



(内容紹介)

悪口が好きな相手は反面教師として扱え。嫁姑問題で板ばさみになったら妻をとれ。仕事、人づきあい、夫婦、人生、親子など、身近な問題のウサを晴らす方法を伝授。

『働く20代のメンタルコントロール術』 田中 ウルヴェ京 著



(内容紹介)

「心の整え方」を知れば、もっと楽しく働ける! 20代で身につけておく後の人生で大いにプラスになるであろう「メンタルコントロール」について、事例を挙げながら、わかりやすく紹介する。