

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。