

あなたにぴったりの「冬の過ごし方」を見つけてみませんか？
—目録—

体を温めることに関する本（薬膳・鍋料理、ストレッチ等）

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号		
食べもののメリット・デメリット事典：薬膳食法つき	川嶋 昭司	農山漁村文化協会	1988.1	498.5	92カ	
からだがサビない漢方ごはん	加藤 奈弥	日本放送出版協会	2006.1	498.6	06カ	
女のからだには、薬膳が効く。	潘 薇	マガジンハウス	2011.8	498.6	11ハ	
薬膳・漢方の食材帳：毎日役立つからだにやさしい	薬日本堂	実業之日本社	2010.9	498.6	14ク	
ウー・ウェンの体をあたためるレシピ ：めぐりをよくして冷えしらず	ウー・ウェン	家の光協会	2010.1	596	09ウ	
毎日食べても太らない!おいしいヘルシーひとり鍋	今泉 久美	成美堂出版	2013.1	596	13イ	
まいにちの鍋	青山 有紀	主婦と生活社	2013.1	596	13ア	
うち鍋レシピ	市瀬 悦子	柘出版社	2013.1	596	13イ	
カラダほっこりホットドリンクレシピ = Hot drink recipe		スタジオオタッククリエイティブ	2011.1	596.7	13ヌ	
風邪とごはん：ひく前 ひいた ひいた後	渡辺 有子	筑摩書房	2009.1	498.6	09ク	
Yogini：ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ		柘出版社	2006.1-	498.3	14イ	
ポーズ上達完全ガイド	セブン&アイ出版	セブン&アイ出版	2013	498.3	14セ	
ストレッチの基本：伸ばすのは進化!縮むのは老化!	主婦の友社	主婦の友社	2014.8	781.4	14ヌ	
NHKためしてガッテン1回たった30秒からの「ストレッチ」と「筋トレ」で体と心が若返る。	NHK科学・環境番組部	主婦と生活社	2014.3	781.4	14シ	

季語・冬の行事や暮らしに関する本

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号		
新折々のうた	大岡 信	岩波書店	1994.10- 2007.10	911.1	07カ	9
ことばの歳時記	山本 健吉	文芸春秋	1980.1	911.3	08ヤ	0
俳句	高橋 睦郎	ピエ・ブックス	2009.8	911.3	11タ	
芭蕉歳時記：豎題季語はかく味わうべし	復本 一郎	講談社	1997.1	911.3	99ク	
季語集	坪内 稔典	岩波書店	2006.4	911.3	06ツ	
季節のことば：「季節のことば36選」と「二十四節気ひとこと解説」	日本気象協会	日本気象協会	2014.5	386	14キ	
季節のことば：心地よい季語の味わい	現代用語の基礎知識・編集部	自由国民社	2015.2	382.1	15ニ	
親子で楽しむ365日暮らしの行事	早未 恵理	大泉書店	2008.1	386	09ハ	
和の暮らしが楽しい!おうち歳時記 ：毎日をハッピーに楽しく暮らすアイデアがいっぱい!	中西 利恵	成美堂出版	2005.1	386	09ナ	
生活ごよみ：美しい日々、心くばり 冬	入江 相政	講談社	1986	386	セ	5
おうちで楽しむにほんの行事	広田 千悦子	技術評論社	2006.1	386.1	07ヒ	
子ども歳時記：季節のお楽しみ12か月	広田 千悦子	扶桑社	2009.1	386.1	09ヒ	
季節と暮らし365日	日本気象協会	アリス館	2009.4	386.1	10ニ	
くらしの歳時記：日本の行事を楽しむ12カ月	古川 朋子	主婦の友社	2010.1	386.1	10ク	
きせつの図鑑：はるなつあきふゆ楽しく遊ぶ学ぶ	長谷川 康男	小学館	2007.3	386	06シ	0
しあわせ冬時間の過ごし方	岩上 喜実	メディアファクトリー	2008.1	590	08イ	
雪の結晶ノート	Cassino Mark	あすなろ書房	2009.1	451.6	09カ	
あたらしいみかんのむきかた：全25種	岡田 好弘	小学館	2010.1	798	10カ	

星座に関する本

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号		
四季の星座案内	福岡 孝[ほか]	三瓶フィールドミュージアム財団	1997.3	094	98サ	7
星座を見つけよう	Rey H. A	福音館書店	1969.4	JP	94ル	
星の地図館	林 完次	小学館	1999.1	R443	99シ	
星空を楽しもう	福岡 孝, 龍 善暢	三瓶フィールドミュージアム	1994.1	094	99サ	4
星座の文化史	原 恵	玉川大学出版部	1982.7	443	ハ	
星空を歩く本	藤井 旭	インテックス・コミュニケーションズ	2006.1	443	06ク	

その他の冬に関する本（冬を題材にした小説・絵本等）

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号		
冬のおくりもの	岩崎 ちひろ	講談社	1997.9	J720	971	8
手ぶくろを買いに（日本の童話名作選）	新美 南吉	偕成社	1988.3	P	ニ	
雪渡り	宮沢 賢治	偕成社	1990.6	P	ミ	
はじめてのふゆ	Lewis Rob	ほるぷ出版	1992.1	P	ル	
ゆきのひのステラ	Gay Marie-Louise	光村教育図書	2003.1	P	03I	
ちいさなふゆのほん	ヨレル・クリス ティーナ ・ネースルンド文 クリスティーナ・ ディーグマン絵	福音館書店	2006.1	JP	06ネ	
バムとケロのさむいあさ	島田 ゆか	文溪堂	1996.1	JP	06シ	0
ムーミン谷の冬	Jansson Tove	講談社	2011.6	949.8	12ヤ	
君と過ごす季節	原田 ひ香[ほか]	ポプラ社	2012.1	F	12キ	
長い冬 上	Wilder Laura Ingalls	岩波書店	1985	933	980	1
長い冬 下	Wilder Laura Ingalls	岩波書店	1985	933	980	2
骨董・怪談	Hearn Lafcadio	河出書房新社	2014.6	^930	14J	
雪だるまの雪子ちゃん	江国 香織	偕成社	2009.9	F	09I	
冬の本	北條 一浩	夏葉社	2012.1	019.9	14ホ	