

「自分の時間」を楽しむ



何かと慌ただしい4月を乗り越え、ほっと一息。
忙しい日々を頑張る自分のための時間を作つてみませんか?
今回は、「自分の時間」を楽しむために役立ちそうな資料を集め
てみました。



2024.5.16~6.30

	書名	著者	出版社
1	「朝」の達人	小石 雄一／著	PHP研究所
2	あゆさんのひとり暮らしの夜遅ごはん	おおたわ 歩美／著	大和書房
3	いい日だった、と眠れるように	今井 真実／著	左右社
4	イギリス式「おばあちゃんの知恵」で心地よく暮らす	井形 慶子／著	講談社
5	医者が教える小林式お風呂健康法	小林 弘幸／著	ダイヤモンド社
6	イチからの俳句入門	辻 桃子／著	主婦の友社
7	いちから始めるインドカレー	マバニ マサコ／著	柴田書店
8	1日1ページ、読むだけで身につく日本の教養365	齋藤 孝／監修	文響社
9	1人前食堂のからだりセットごはん	Mai／著	マガジンハウス
10	いつもの食材と調味料で体が整うごはん	山田 奈美／著	ナツメ社
11	インドア・グリーン	エフジー武蔵／編著	双葉社
12	絵を描く基本 鉛筆&水彩	醍醐 芳晴／著	グラフィック社
13	江戸流そば打ち・うどん打ち	鵜飼 良平／監修・指導	柴田書店
14	おいしいお茶のひと時を…	田中 愛子／著	旭屋出版
15	おうちストレスをためない習慣	杉岡 充爾／著	クロスメディア・パブリッシング
16	お茶のある暮らし心静かな。		主婦と生活社
17	男のガレージ&工房		学研パブリッシング
18	「型」で学ぶはじめての俳句ドリル	岸本 尚毅／著	祥伝社
19	紙刺繡のたのしひ	atsumi／著	ビー・エヌ・エヌ新社
20	かわいい切り紙レシピ		学研
21	かわいい古代	譽田 亜紀子／著	カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社光村推古書院書籍編集部
22	かわいいミニ・プランツたち	主婦の友社／編	主婦の友社

	書名	著者	出版社
23	完食!おうちごはんもこガチャムクキッチン	もこガチャムクキッチン編集部／編著	扶桑社
24	簡単手作り石けん、ハンドジェル、ハンド＆マスクスプレー	生活の木／著	主婦の友社
25	簡単につくれるおいしい麺と餃子	中島 武／著	柴田書店
26	がんばらない料理	たなか れいこ／著	家の光協会
27	がんばりすぎないごはん	近藤 幸子／著	主婦と生活社
28	季節の薬膳	猪俣 稔成／編著	緑書房
29	暮らしをたのしむハーブ手帳	ウェルドン・オーウェン／著	日本文芸社
30	消しゴムはんこで自分時間	浜野 厚子／[著]	ブティック社
31	コーヒー1杯分の時間で読む「教養」世界史	市川 賢司／監修	Gakken
32	珈琲女子		旭屋出版
33	極上のおうちラーメン	高梨 樹一／著	ワニブックス
34	コケリウム	陶 武利／監修	笠倉出版社
35	心と体をケアするアロマテラピー	宮川 明子／著	日本文芸社
36	ココロとカラダに効くハーブ便利帳	真木 文絵／著	NHK出版
37	心ゆたかにこれからのかな書道	渡邊 春雪／著	日貿出版社
38	幸せな「おうち時間」はじめました	yuki／著	KADOKAWA
39	時間をかけて作りたい料理	ワタナベ マキ／著	Gakken
40	時間を、整える		主婦と生活社
41	自炊のトリセツ	小田 真規子／著	池田書店
42	自転車にのって。	マーブルブックス／編	マーブルトロン
43	自分の時間へ	長田 弘／著	講談社
44	自分の時間が3倍になる人生を変える時間術	千田 琢哉／著	大和書房
45	自分らしく暮らす人の「家時間」	主婦の友社／編	主婦の友社
46	自分らしく、ひとりで暮らすということ	主婦の友社／編	主婦の友社
47	ジャムとおいしく暮らす本	飯田 順子／監修	学研パブリッシング
48	旬の和ごはん12カ月	荒木 典子／著	講談社
49	信州そば紀行	金子 万平／著	信濃毎日新聞社
50	人生の居心地をよくするちょうどいい暮らし	金子 由紀子／著	青春出版社

	書名	著者	出版社
51	シンプル思考ですっきり身軽に暮らす	やまぐち せいこ／著	マイナビ出版
52	スタンフォード式疲れない体	山田 知生／著	サンマーク出版
53	すっきり暮らすための時間とお金の使い方	主婦の友社／編	主婦の友社
54	ずっと使いたい、和の生活道具	藍野 裕之／著	地球丸
55	スパイスカレーに夢中		オレンジページ
56	ズボラ大人女子の週末セルフケア大全	池田 明子／著	大和書房
57	すばら瞑想	川野 泰周／著	幻冬舎
58	成功者の自分の時間研究	上野 光夫／著	ワニブックス
59	世界一やさしい!アロマ図鑑	林 真一郎／監修	新星出版社
60	纖細ミニマリストのゆるっと気持ちいい暮らし	LuLu／著	大和出版
61	食べて元気になる漢方ごはん	水嶋 丈雄／解説	信濃毎日新聞社
62	違いがわかるはじめての五七五「俳句・川柳」上達のポイント	上野 貴子／監修	メイツ出版
63	知識ゼロからの学び直し世界史	福田 智弘／著	幻冬舎
64	中国茶で楽しむ十二か月	黄 安希／著	平凡社
65	ツウになる!コーヒーの教本	フワッティ・カフェ／監修	秀和システム
66	津久井智子の消しゴムはんこ。教室	津久井 智子／著	主婦の友社
67	手綱でかんたんコーヒー焙煎	岩田 知也／著	淡交社
68	DIYでコーヒーを楽しむ本		学研プラス
69	手づくりのお酒を楽しむ本		地球丸
70	手づくり暮らし	『いなか暮らしの本』編集部／編	宝島社
71	デンマーク・ヒュッゲ・ハンドブック	マリー・トレル・スナベア／著	CCCメディアハウス
72	透明水彩で描くおしゃれな果実の植物画	高橋 京子／著	日貿出版社
73	透明水彩で楽しむかわいい和風イラスト	黒岩 多貴子／著	日貿出版社
74	とっておき手づくり果実酒	大和 富美子／著	創森社
75	ナチュラルガーデニングのハーブスタイル	小黒 晃／監修	学研

	書名	著者	出版社
76	日本刺繡の「いろは」	沖 文／著	日本ヴォーグ社
77	日本の知恵ぐすりを暮らしに	瀬戸内 和美／文	東邦出版
78	ニューヨークの美しい人をつくる「時間の使い方」	エリカ／著	大和書房
79	庭の楽しみ	境野 隆祐／監修	翔泳社
80	ハーブティーブレンドBOOK	おおそね みちる／著	講談社
81	初めてでもできるやさしいバラづくり	日本ばら会／監修	学研
82	はじめてのコンテナガーデン	恵泉女学園大学園芸文化研究所／監修	成美堂出版
83	はじめての多肉植物	羽兼 直行／監修	主婦の友社
84	はじめての中国茶とおやつ	甘露／著	誠文堂新光社
85	はじめてのハーブティーの教科書	佐々木 薫／著	PHP研究所
86	初めての俳句の作り方	石 寒太／著	成美堂出版
87	はじめてのHygge	ルイーザ・トムセン・ブリッツ／著	あさ出版
88	はじめての寄せ植えレッスンBOOK	上田 広樹／著	学研パブリッシング
89	花の楽しみ育て方飾り方	吉谷 桂子／著	主婦の友社
90	パリのナチュラルガーデン	エディション・ドゥ・パリ／編	エディション・ドゥ・パリ
91	樋口愉美子つながる刺?	樋口 愉美子／著	文化学園文化出版局
92	1つのモチーフから楽しみが広がる刺しゅうの本	日本アートクラフト協会／監修	池田書店
93	HYGGE北欧が教えてくれた、「ヒュッゲ」な暮らしの秘密	シグナ・ヨハンセン／著	日本文芸社
94	フランス流しまつで温かい暮らし	ペレ信子／著	講談社
95	北欧スウェーデン式自分を大切にする生き方	マツツ・ビルマーク／著	文響社
96	ほんとうにおいしいスムージーBOOK	高山 かづえ／著	成美堂出版
97	本当は秘密にしたい、とにかくかわいいときめきスイーツ	Ai Horikawa／著	KADOKAWA
98	まいにちおやつ	なかしま しほ／著	KADOKAWA
99	もっと!おいしいハーブティー	佐々木 薫／著	誠文堂新光社
100	和ハーブのある暮らし	平川 美鶴／著	エクスナレッジ