

# 電子図書館からのお知らせ

## 新着コンテンツのご案内

# 4月



### 来たよ! なつかしい一冊

池澤 夏樹/編  
寄藤 文平/絵

「こころ」「そんなときなんていう?」「7つの習慣」…。荻上千キ、三浦しをん、谷口恭ら、人気作家50人が、夢中で読んでくださっただけの一冊を紹介するブックガイド。



### 世界の一流は「休日」に何をしているのか

越川 慎司/著

どのような休日を過ごせば、心身のリフレッシュを図って、仕事のパフォーマンスを高めることができるのか? 世界の一流ビジネスパーソンは、休みの過ごし方から、「休み方改革」のための具体的なアクションを紹介する。



### ひとり暮らしを楽しむ お部屋図鑑

MdN 編集部/編



### ちょうどいいわがまま

鎌田 實/著

自分の人生は、他人まかせにしないことが大事。これまでの「粹」から外れて、ワクワクする生き方をしてみませんか。ドライでクールだけどやんちゃでちょっと熱い、鎌田流「自己主義」のすすめ。



### マンガでわかるねこ背は治る!

小池 義孝/著  
松野 実/マンガ

知るだけでカラダが改善! ねこ背が招く見た目と体への悪影響や、ねこ背の見分け方を解説した上で、立ち方・座り方から、ウォーキング、日常の動作、エクササイズまで、ねこ背を治す方法をマンガとともに紹介する。



### 私はヤギになりたい

内澤 旬子/著

徳島市電子図書館 <https://web.d-library.jp/tokushima/>



徳島市電子図書館  
キャラクター  
プレスちゃん



新刊続々入荷中!  
詳しくはホームページを  
チェックしてね!