



くらしのスキルアップ大作戦

～家事シェアで“ありがとう”を形に～



1 夏休みミッション「おいしい研究（実験編）」ちいさな隊員たちへ（その1）

書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1 ケミ太郎とベジ子の台所サイエンス	渋川祥子	朝日学生新聞社	2013	小D143ダ
2 家族で楽しむおもしろ科学実験 キッチンで作って、食べて、科学する	尾嶋好美	ソフトバンク クリエイティブ	2012	小D143カ
3 小学生の 楽しい！おいしい！クッキングで自由研究	尾嶋好美、神みよ子	成美堂出版	2012	小D143ク
4 キッチンとお風呂のできる！小学生のおもしろ科学実験	甲谷保和	実業之日本社	2010	小A36シ

2 家事×科学の本

1 おもしろい！料理の科学	内松サリー	講談社	2017	A361オ
2 料理の科学 素朴な疑問に答えます①	ロバート・ウォルク著 ハーバー保子 訳	楽工社	2013	A361リ
3 料理の科学 素朴な疑問に答えます②	ロバート・ウォルク著 ハーバー保子 訳	楽工社	2013	A361リ
4 おうちの科学	内田麻里香	丸善出版	2011	A36オ
5 重曹大辞典	佐光紀子	ブロンズ新社	2009	D111ジ

3 夏休みミッション「おいしい研究（料理編）」ちいさな隊員たちへ（その2）

1 フライパンで作るはじめてのごはん	寺西恵里子	日東書院本社	2017	小D143フ
2 もっと！ぼくのおやつ	ぼく	ワニブックス	2014	D1432ポ (南)
3 ぼくのおやつ おうちにあるもので作れるパンとお菓子	ぼく	ワニブックス	2014	D1432ポ (南)
4 子どもクッキング 自分でつくるカンタンごはん【和食編】	鎌田早紀子ほか	メディアアイランド	2014	D143コ
5 10歳からのお料理教室	大瀬由生子	日東書院本社	2014	小D143ジ
6 かんたん！たまごりょうり	さくらももこ・原作 大森いく子・料理	金の星社	2013	小D143カ
7 10歳からの地産地消BOOK	食の い・ろ・は ほか	食の い・ろ・は ほか	2012	小D143ジ
8 10歳からのお弁当BOOK	食の い・ろ・は ほか	食の い・ろ・は ほか	2011	小D143ジ
9 ごとまと作る お父さんのおつまみ	ごごま	日本文芸社	2011	小D143コ
10 子どもクッキング ママと作る休日朝ごはん	葛恵子	講談社	2008	D143コ

4 おてつだいの本

1 お手伝い至上主義！	三谷宏治	プレジデント社	2016	A376オ
2 マイメロディ おてつだいしよう	中村誠・文 刃野タウ、ぼと・絵	KADOKAWA	2016	Pマ
3 おてつだいの絵本	辰巳渚・作 すみもとななみ・絵	金の星社	2014	Pオ
4 日曜日の朝ごはん	碧海西葵ほか・文 落合陵子ほか・絵	復刊ドットコム	2012	P二
5 子どもと一緒に家のこと。—おてつだい12か月	山本ふみこ	ポプラ社	2007	D11コ (南)
6 こどもを伸ばす手仕事・力仕事	辰巳渚	岩崎書店	2007	A376コ
7 子どもを伸ばすお手伝い	辰巳渚	岩崎書店	2006	A376コ (北)
8 おばけのてんぷら	せなけいこ	ポプラ社	1976	Pオ

5 おとうさんになったら身につけたい知識とスキル

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	ヨチヨチ父 とまどう日々	ヨシタケシンスケ	赤ちゃん和妈妈社	2017	B3411ヨ (北)
2	「仕事」も「育児」も大切なパパに贈る本	小林聖司	文芸社	2017	B3411シ (北)
3	ママは悪くない！子育ては“科学の知恵”でラクになる	ふじいまさこ・著 NHKスペシャル「ママたちが 非常事態！？」取材班・監修	主婦と生活社	2016	B341マ
4	ママたちが非常事態！？ 最新科学で読み解くニッポンの子育て	NHKスペシャル取材班	ポプラ社	2016	B341マ
5	1週間分作りおき！フリージング離乳食	ほりえさちこ・料理 川口由美子・監修	オーイズミ	2016	C252フ
6	1週間分作りおき！フリージング幼児食	ほりえさちこ・料理 川口由美子・監修	オーイズミ	2016	C252フ
7	ルポ 父親たちの葛藤	おおたとしまさ	PHP研究所	2016	B211ル (北)
8	産後クライシス	内田明香、坪井健人	ポプラ社	2013	B33サ
9	パパがつくる 産前産後のおいしいごはん	みらいたべる	文化出版局	2012	D143バ
10	父親になる、父親をする	柏木恵子	岩波書店	2011	B3411チ (北)
11	俺だって子供だ！	宮藤官九郎	文藝春秋	2008	B3411オ
12	忙しいパパのための 子育てハッピーアドバイス	明橋大二	1万年堂出版	2007	B3411イ

6 おとうさんが子どもと遊ぶ本

1	おとうさんとあいうえお	東君平	あかつき	2018	Pオ
2	パパのぼり	きくちちき	文溪堂	2017	Pバ (南)
3	パパおふる	きくちちき	文溪堂	2017	Pバ (北)
4	トーラとパパの夏休み	リーサ モローニ・文、エヴァ エリ クソン・絵、菱木真子・訳	あすなろ書房	2014	Pト (北)
5	おとうさん！おとうさん！	中川ひろたか・作 ミスミヨシコ・絵	ポプラ社	2014	Pオ
6	お父さんと お話のなかへ	原正和	本の泉社	2015	小ハ
7	おとうさん もういっぱい ゆうえんち	はたこうしろう	アリス館	2014	Pオ
8	おとうさん おはなしして	佐野洋子	理論社	2012	小サ

7 やさしい&おいしい料理の本（おうち版「できる男」への道）

1	お父さんのための日本一やさしい料理本 60歳からの入門書	青木敦子	扶桑社	2017	D143オ
2	小林まさるのカンタン！ごはん	小林まさる	KADOKAWA	2016	D143コ
3	男のええ加減料理 60歳からの超入門書	石蔵文信	講談社	2014	D143オ
4	残業ごはん	オレンジページ	オレンジページ	2014	D143ザ
5	男の昼ごはん読本	ベターホーム協会	ベターホーム協会	2013	D143オ
6	速習！男のメン仕度 これで今日からひとりで出来る	西田成夫、高谷典子ほか	祥伝社	2011	D143オ
7	はじめてのキッチン	小林ケンタロウ	文化出版局	2005	D143ハ

8 くらしを整える本（おうち版「できる男」への道）

1	フルオートでしか洗濯できない人の男の家事	五藤隆介	秀和システム	2016	D112フ
2	今日からはじめる男の家事 R60の教科書	阿部絢子	講談社	2010	D112キ
3	やれば得する！ビジネス発想家事	ももせいずみ	六耀社	2009	D112ヤ
4	男の掃除	佐光紀子	日経BP社	2008	D153オ
5	男の家事—男子厨房に入る別冊	オレンジページ	オレンジページ	2008	D112オ
6	男の家事力 50の格言	男の家事力を高める会	あおば出版	2006	D112オ
7	できる男は家事も上手い！	中高年の暮らし向上委員会	旬報社	1999	D112デ

9 家事についての問題提起

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	逃げるは恥だが役に立つ (全9巻)	海野なつみ	講談社	2013 ~2017	ウM D2114二
2	「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす	佐光 紀子	光文社	2017	A21カ
3	皿洗いするの、どっち?	山内マリコ	マガジンハウス	2017	B17サ
4	結婚と家族のこれから 共働き社会の限界	筒井淳也	光文社	2016	B32ケ
5	家事労働ハラスメント	竹信三恵子	岩波書店	2013	A21カ
6	お母さんは忙しくなるばかり 家事労働とテクノロジーの社会史	ルース シュウオーツ コーワン・ 著、高橋雄造・訳	法政大学出版局	2010	A21オ
7	なぜ女性はケア労働をするのか	山根純佳	勁草書房	2010	B211ナ
8	生活・女性問題をとらえる視点	伊藤セツ	法律文化社	2008	A21セ
9	きょうも料理 料理番組と主婦 葛藤の歴史	山尾美香	原書房	2004	A2812キ
10	家事労働と資本主義	B.トウーデンほか・著 丸山真人・編訳	岩波書店	1998	A21カ

10 心に余裕をもつために…ラク家事・しない家事

1	週末15分そうじ術	鈴木美帆子	ソフトバンク クリエイティブ	2018	D153シ
2	ママのゆるコツ事典	渡辺のぞみ・著 Boojil・絵	文響社	2018	B341マ
3	家族でつくる心地いい暮らし	本多さおり	マイナビ出版	2017	D112カ
4	帰ったら15分で作れる! 夜ラクごはん ラクしておいしい技あり120レシピ!	秋元薫	ナツメ社	2017	D143カ
5	忙しい人のための 家事をラクにする収納 子どもがいても、働いていても、ズボラでもできる	梶ヶ谷陽子	エクスナレッジ	2016	D112イ
6	しない家事	マキ	ずばる舎	2016	D11シ
7	考えない台所	高木 忍み	サンクチュアリ出版	2015	D143カ
8	96歳のらくらく家事暦	吉沢久子	朝日新聞出版	2014	D112ク (南)
9	家事の捨て方	大澤和美	CCCメディアハウス	2014	D112カ
10	楽ラク掃除の基本	高橋ゆき	G a k k e n	2014	D153ラ
11	「夜だけ家事」で快適シンプル生活	河野真希	双葉社	2011	D112ヨ
12	ズボラ式こそうじ術	春原弥生	文藝春秋	2011	D153ズ

11 これからを考える…暮らしのダウンサイジング

1	いつか一人になるための家の持ち方 住まい方	井形慶子	KADOKAWA	2018	D15イ
2	小さな暮らしのはじめ方	地球丸	地球丸	2018	D11チ
3	部屋も心も軽くなる「小さく暮らす」知恵	沖幸子	青春出版社	2017	D15へ
4	モノを持たなければお金は貯まる	あらかわ菜美	WAVE出版	2015	D121モ
5	「小さな暮らし」で軽やかに生きる ため込む人生は終わりにしよう	主婦の友社	主婦の友社	2009	D11チ
6	小さな暮らしのおそうじ&片づけマップ	ごとうゆき	ずばる舎	2009	D153チ (北)
7	こぎれい、こざっぱり	山本ふみこ	オレンジページ	2008	D112コ
8	シンプルライフをめざす基本の家事	婦人之友社	婦人之友社	2003	D112シ

12 災害に備えた暮らしを考える

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	子どもを守る防災手帖	MAMA-PLUG	KADOKAWA	2016	A355コ
2	防災かあさん	みんなの防災部	羽鳥書店	2015	A355ホ
3	女性のための防災BOOK	マガジンハウス	マガジンハウス	2015	A355ジ
4	「もしも」に備える食	石川伸一、今泉マユ子	清流出版	2015	A355モ
5	家族で学ぶ 地震防災ははじめの一歩	大木聖子	東京堂出版	2014	小A355カ
6	おかあさんと子どものための防災&非常時ごはんブック	草野かおる	ディスカヴァー トゥエンティワン	2014	A355オ
7	マンション・地震に備えた暮らし方	国崎信江ほか	榎出版社	2013	A355マ
8	震災のとき あったらしいもの手帖	チーム住まいと暮らし	住まいの学校	2012	A355シ
9	ママのための防災ハンドブック	国崎信江	Gakken	2011	A355マ
10	274人のアンケートから考えた大震災・放射能汚染 3.11以後の備える・守る 家族のための防災BOOK	武田邦彦、細川顕司	じゃこめてい出版	2011	A355ニ
11	親子のための地震イツモノート	渥美公秀ほか	ポプラ社	2011	小A355オ
12	こども地震サバイバルマニュアル	国崎信江	ポプラ社	2006	小A355コ

- ◆フォーラム(男女共同参画センター横浜)の情報ライブラリは、女性にも男性にも役立つ、男女共同参画社会をテーマにした情報を収集し、提供しています。
- ◆資料はどなたでもご利用できます。横浜市在住または在勤・在学の方にはライブラリカードを発行し貸出をしています。
- ◆フォーラム(男女共同参画センター横浜)、フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)、アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北)の3館の資料はどの館からも取り寄せて借りることができます。

男女共同参画センター横浜
情報ライブラリ
TEL:045-862-5056



本の検索・予約はこちらのQRコードから