



# 夏休み！くらしのスキルアップ

～みんなで家事シェア大作戦～



今年の夏は、家事に取り組んでみませんか？ 様々な場面で使える『家事本』を集めましたので、是非お役立てください。

## 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

	書名	著者	出版社	出版年	請求No.
1	なりきりYouTuber実験 小学生	左巻健男	学研	2017	小A361ナ
2	ケミ太郎とベジ子の台所サイエンス	渋谷祥子	朝日学生新聞社	2013	小D143ダ
3	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
4	小学生の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
5	ケミ太郎とベジ子の食から学ぶ理科・社会	渋谷祥子	朝日学生新聞社	2011	D14ケ (北)
6	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	一人前になるための家事の図鑑	家事の図鑑の会 へん	岩崎書店	2014	小D112イ
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
6	わくわく子どもかがく実験室	大阪教育大学化学教室編	岩崎書店	2004	A361ワ

## 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

2	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
3	もっと！ぼくのおやつ	ぼく	ワニブックス	2014	D1432モ (南)
4	もっと！ぼくのごはん	ぼく	ワニブックス	2014	小D143ボ
5	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)
6	自分でつくるカンタンごはん【京都発子どもクッキング和食編】	鎌田早紀子ほか	メディアアイランド	2014	D143コ
7	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
8	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
9	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HD143 ジ
10	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HD1431 ジ

#### 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、ぽと・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	碧海西癸ほか・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

1	パパになる前に知っておくべき11のこと	川村美星	幻冬舎	2021	C251パ
2	ボクは食器洗いをやっていただけで、 家事をやっていなかった。	土屋礼央	KADOKAWA	2021	B31ボ
3	妻に言えない夫の本音	朝日新聞取材班	朝日新聞出版	2020	B3411ツ
4	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)
5	「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)
6	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・	主婦と生活社	2016	B341マ
7	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
8	ルポ 父親たちの葛藤	おおたとしまさ	PHP研究所	2016	B211ル (北)
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パ
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パ (南)
3	パパおふる	きくちちき	文溪堂	2017	Pパ (北)
4	お父さんと お話のなかへ	原正和	本の泉社	2015	小ハ
5	トーラとパパの夏休み	リーサモローニ・文、エ ヴァエリックソン・絵、菱 木晃子・訳	あすなる書房	2014	Pト (北)
6	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
7	おとうさん もうっかい 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！男のメシ仕度 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ソ
7	新脳内革命 春山茂雄71歳！体内年齢28歳のレシピ	春山茂雄	光文社	2011	C313シ
8	はじめてのキッチン	小林ケンタロウ	文化出版局	2005	D143ハ
9	男子、厨房に立つ！	日経事業出版社編	日経事業出版社	1999	D143ダ

## 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	男の家事のすすめ	早瀬鉱一	三水社	1999	D112オ
8	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 心に余裕をもつために…ラク家事・しない家事

1	暮らしが変わる時短家事	かおり	KADOKAWA	2021	D112ク (南)
2	家事なんて適当でいい！	ボンベイ	KADOKAWA	2019	D112カ
3	人生が輝く！家事のしないことリスト	石阪京子	講談社	2019	D112ジ
4	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
5	ママのゆるコツ事典	渡辺のぞみ・著 Boojil・絵	文響社	2018	B341マ
6	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
7	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
8	考えない台所	高木あゆみ	サンクチュアリ出版	2015	D143カ
9	96歳のらくらく家事暦	吉沢久子	朝日新聞出版	2014	D112ク (南)
10	家事の捨て方	大澤和美	CCCメディアハウス	2014	D112カ
11	楽ラク掃除の基本	高橋ゆき	G a k k e n	2014	D153ラ
12	「夜だけ家事」で快適シンプル生活	河野真希	双葉社	2011	D112ヨ
13	ズボラ式こそうじ術	春原弥生	文藝春秋	2011	D153ズ

## 10 そして疲れたら…よく休むこと！効果的な回復法とは？

1	心とカラダの正しい休ませ方	日経WOMAN編集部	日経BP	2019	C313コ
2	ずぼら瞑想	川野泰周	幻冬舎	2018	C313ズ
3	ぐっすり眠れてイライラしなくなるこころとかだらの上手な休め方	長谷川洋介	高橋書店	2017	C313グ
4	脳が冴える快眠法	茂木健一郎	日本能率協会	2013	C313ノ
5	世界が認めたニッポンの居眠り	ブリギッテ・シテーガ	阪急コミュニケーションズ	2013	C313セ
6	世界一カンタンな疲れのとり方	植森美緒	幻冬舎	2013	C313セ

## 11 そしてからだを動かそう！…軽い運動で元気になる！

1	疲れたら動け	小林弘幸	クロスメディア	2019	C313ツ
2	新しいピラティスの教科書	石部美樹	池田書房	2018	C313ア
3	オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全	小池弘人	サンクチュアリ出版	2016	C313オ
4	からだの一と	早川ユミ	自然食通信社	2016	C313カ
5	あぶら身がすっきり取れるきくち体操	菊池和子	KADOKAWA	2015	C313ア
6	46歳人生で一番ナイスボディになりました	柴田亜美	竹書房	2014	C313シ
7	ぷらぷらウォーキング	ゆづきいづる	朝日新聞出版	2012	C313ブ
8	循環美人	張 弛	マガジンハウス	2007	C313ジ
9	能力を出しきるからだの使い方 アレクサンダー・テクニーク入門	サラ・バーカー	星雲社	2006	C313ア
10	シニア世代のための心も体もすっきり指体操	余暇問題研究所	ミネルヴァ書房	2000	C313シ
11	あなたの足弱っていませんか	石塚忠雄	学陽書房	1995	C313ア