

デジタルデトックス

期間 2026年2月2日～3月31日

内容 デジタル機器から離れて身近なものや自然に目を向けた本などを紹介

冊数 68冊(図書68冊)



請求番号	書/誌名	著/編者	出版者	資料ID
146.8 Ta 84	自分の気持ちがわからない沼から抜け出したい	田中, よしこ	KADOKAWA	001946516
159 I 53	生き方	稲盛, 和夫(1932-)	サンマーク出版	001665603
159 J 17 1	多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。	Jam	サンクチュアリ出版	100036250
159 Sp 4	6ミニッツダイアリー	Spent, Dominik (1988-)	SBクリエイティブ	001963529
159 Y 15	世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方	八木, 仁平	KADOKAWA	100045806
290.9 A 93	明日また旅に出たくなる100の話	-	ユーフォーブックス	001649102
290.9 Ke 38	k.m.p.の、旅してぐるぐる。	-	エンターブレイン;; 角川グループパブリッシング (発売)	001648559
291.093 N 71	日本ロングトレイルガイドブック	山と溪谷社アウトドア出版部	山と溪谷社	001689132
460.7 L 44	見て・考えて・描く自然探究ノート	Laws, John Muir	築地書館	001964295
491.371 E 78	絵と図でよくわかる睡眠の科学	ニュートン編集部	ニュートンプレス	100078617
491.371 I 33	脳はなにかと言いつつ	池谷, 裕二(1970-)	祥伝社	001450501
491.371 R 17	脳を鍛えるには運動しかない!	Ratey, John J., 1948-	日本放送出版協会	001787886
493.74 H 56	スマホゲーム依存症	樋口, 進(1954-)	内外出版社	100041037
493.937 Y 89	ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち	吉川, 徹 (児童精神科医)	合同出版	001980432
496.41 Ka 95	スマホ失明	川本, 晃司	かんき出版	002006567
496 Sh 49	眼圧リセット	清水, 六観	飛鳥新社	100045954

498.3 Mi 24	3日で毒素排出(デトックス)	酒井 美佐子	イースト・プレス	001352608
498.34 N 37	体感して学ぶヨガの生理学	中村, 尚人	BABジャパン	001709195
498.35 Ka 72	何もしない習慣	笠井, 奈津子	KADOKAWA	001947910
498.35 Ko 44	心と体をリセットする森林浴&ウォーキング	田中, 正則	素朴社	001445733
498.39 Ma 35	もういいや!!	牧野 真理子 (1954-)	祥伝社	001349638
589.2 C 57	社員をサーフィンに行かせよう	Chouinard, Yvon, 1938-	東洋経済新報社	001530112
592.7 I 75	デッドスペースDIY	石井, 麻紀子	誠文堂新光社	100069343
593.36 F 43	リメイクファッション	Francis-Bryden, Selena	ガイアブックス;;産 調出版 (発売)	100011485
594.3 B 61	棒針で編む人気こもの	朝日新聞出版	朝日新聞出版	100069095
594.3 H 22	かたちのニット	濱田, 明日香	文化学園文化出 版局	100069087
596.6 Mo 62	A.R.Iのお菓子の提案	森岡, 梨	文化出版局	001425685
596 N 64	包む・巻く・はさむレシピ	根本, きこ	大泉書店	001461524
596 N 64	うちの週末ごはん	根本, きこ(1974-)	小学館	001461581
724.4 A 53	身近な風景を自由に描く	青木,美和(1963-)	池田書店	001442623
725 Se 65	線一本からはじめる伝わる絵の描き方	OCHABI Institute	インプレス	100011352
726.607 Ta 89	楽しい絵本のつくりかた	千葉, 幹夫(1944-)	学研パブリッシング;;学研マーケティ ング (発売)	001768225
727.8 B 41	美しい痕跡	Biasetton, Francesca	みすず書房	100027960
751 U 42	はじめての陶芸	上村, 祥雄	日本文芸社	001483205
754.9 D 59	伝承おりがみ	ヤスダ, イクコ	童話館出版	001807106
754.9 Ma 27	本格折り紙[√2]	前川, 淳	日貿出版社	001831841
759 Y 64	100均グッズ改造ヒーロー大集合	安居, 智博	平凡社	100048156
763.55 A 38	アコースティック・ギターの理論と実践	たしま みちを	自由現代社	001449552
780.7 W 12	プリズナートレーニング	Wade, Paul	CCCメディアハウ ス	001950195

785.3 Sa 14	サーフィンスターBOOK	NALU	権出版社	001679604
786.16 R 63 75	クライミングを科学する/エル・キャピタン新時代	山と溪谷社	山と溪谷社	001702836
786.5 N 89	大人のための自転車入門	丹羽, 隆志(1966-)	日本経済新聞社	001432988
787.1 N 85	はじめての釣り超入門	西野 弘章	山海堂	001277748
913.6 Ma 71	火花	又吉, 直樹(1980-)	文藝春秋	001677558
K020 U 26	すこし広くなった	宇田, 智子	ボーダーインク	100075951
K290 O 38	グスク紀行	岡田, 輝雄(1940-)	琉球新報社	001108968
K290 To 51	あしばな一!	當銘 由治(1965-)	ボーダーインク	001358993
K290 To 59	沖縄ビーチ大全505	富山, 義則(1953-)	マガジンハウス	001811439
K580 Mi 88	シマ豆腐紀行	宮里, 千里	ボーダーインク	100000587
K588.57 Te 79	泡盛のかざ古酒の響き	照屋, 充子	ボーダーインク	002036853
K670 Ky 2	共同店ものがたり	名嘉, 睦稔 (1953-)	伽楽可楽	002011534
K780 Ku 16	闘牛女子。	久高, 幸枝	ボーダーインク	001825991
K940 Mi 88	本日の栄町市場と、旅する小書店	宮里, 綾羽	ボーダーインク	100000322
K940 U 26	市場のことば、本の声	宇田, 智子(1980-)	晶文社	100003623
L610 Sh 93 3	自然の中の人間シリーズ 土と人間編 3	桜井 喜十郎	農山漁村文化協会	001273069
L650 Sh 93 2	自然の中の人間シリーズ 森と人間編 2	谷本 丈夫	農山漁村文化協会	001273150
L763.55 So 56	ソロ・ギターで弾くスタジオジブリ作品集	江部, 賢一(1951-)	ヤマハミュージックメディア	001853084
S491.371 H 29	運動脳	Hansen, Anders, 1974-	サンマーク出版	001961077
S491.371 H 29	最強脳	Hansen, Anders, 1974-	新潮社	100057314
S491.371 H 29	スマホ脳	Hansen, Anders, 1974-	新潮社	100039163
S493.49 Ma 15	リラックスの科学	マクギーガン, フランク・ヨーゼフ	講談社	000819615
S493.74 H 56	ネット依存症	樋口, 進(1954-)	PHP研究所	001660026
S493.74 N 45	スマホ依存から脳を守る	中山, 秀紀(1973-)	朝日新聞出版	100028059

S498.35 N 97	ウォーキングの科学	能勢, 博 (1952-)	講談社	001998129
S596.3 Y 19	山菜入門	山田, 幸男	保育社	000806117
S726.9 R 48	いつでも君のそばにいる	リト@葉っぱ切り 絵	講談社	100047570
S913.6 D 49	人間失格 グッド・バイ	太宰, 治	岩波書店	000774828
S914.6 F 68	つながらない勇気	藤原, 智美(1955-)	文藝春秋	100030196