

温泉・銭湯でほっとする



お一人さま逃亡温泉 身も心も浄化する旅!	みらい パブリッシング	2021
加藤亜由子/著	分類	291.09カ

心身を浄化してくれる温泉の旅。「あのころの謙虚さを取り戻す絶景温泉」「文豪気分でひきこもり読書温泉」「隠れたお目当てリセット温泉粥」などといったユニークな視点で33の温泉を紹介。

ひとり温泉おいしいごはん	河出書房新社	2024
山崎まゆみ/著	分類	文庫291.09ヤ
とっておきの源泉かけ流し325湯 温泉博士×弁護士が厳選	合同 フォレスト	2023
小林裕彦/著	分類	291.09コ
もう、ひなびた温泉しか愛せない 今すぐ行きたい選りすぐり70湯	みらい パブリッシング	2024
岩本薫/著	分類	291.09イ
癒しの湯の街名湯秘湯	TAC株式会社 出版事業部	2023
	分類	ガイド291.09イ
お風呂自慢の宿 2025年度版 大切な人と楽しむ、極上の湯とやすらぎ	舵社	2024
	分類	ガイド291.5オ
ワンちゃんネコちゃんペットと泊まる ホテル・宿 '24~'25 全国版	実業之日本社	2024
	分類	ガイド645.6フ
さあ、海外旅行で温泉へ行こう 親切ガイド世界の名湯50選	みらい パブリッシング	2024
鈴木浩大/著	分類	290.9ス
サ旅 2024 サウナ&スパ&日帰り温泉&スーパー銭湯	朝日新聞出版	2023
	分類	ガイド291.09サ
すごい銭湯100 行きたい!残したい!癒されたい!	イカロス出版	2024
	分類	ガイド291.09ス

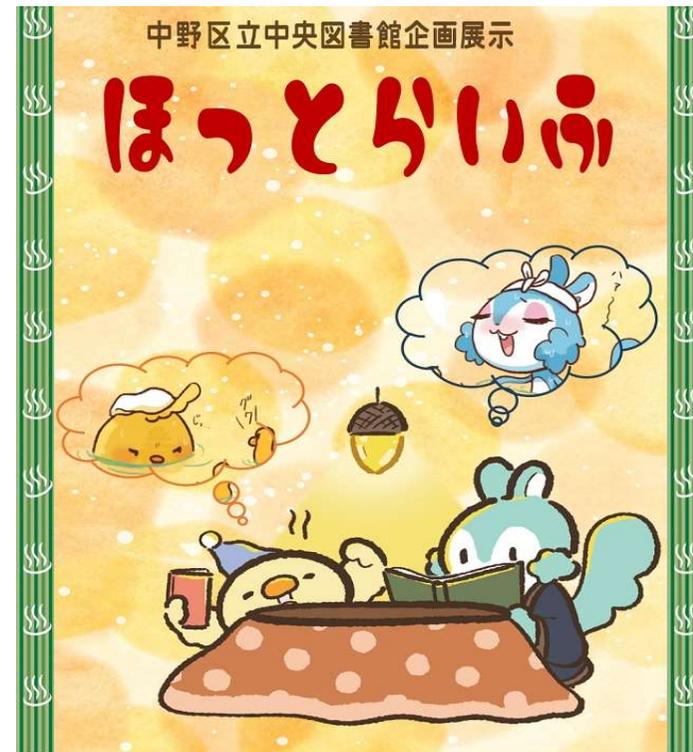
体をほっとにする



カラダ温め美人図鑑	星野書房	2024
三浦栄紀/著	分類	493.1ミ

毎日たった1分でできる温活習慣。身体を内側から温める「腸活」、「ツボ」の活用で顔、内臓のケア、「リンパ流し」で身体を温めよう。

温活の名医が教える「体を温める」 健康法	大洋図書	2022
石原結實/著	分類	498.3イ
しっかり免疫力を上げるなら、年中温活。	マガジンハウス	2022
	分類	493.1シ
体を温める。	宝島社	2022
	分類	498.3カ
美人は36.5℃の体温でできている 10万人が変わった!かんたん温活習慣	三笠書房	2020
吉江一彦/著	分類	文庫780.7ヨ
パパッと元気おいしい!かんたん!! 温活薬膳レシピ	毎日新聞出版	2024
麻木久仁子/著	分類	498.5ア
からだの中から整うおかゆレシピ	エムティエヌ コーポレーション	2023
堤人美/著, 内藤裕二/監修	分類	596.3ツ
ほっこり小鍋 メイン食材+ラクポイントで選ぶ!	池田書店	2023
重信初江/著	分類	596シ
スープ やさしい味わい、素材のうまみ	成美堂出版	2023
しらいしやすこ/著	分類	596シ
ほっとする北欧のおやつ スウェーデン在住のパティシエが教える	KADOKAWA	2023
ヴェントウラ愛/著	分類	596.6ベ



ブックリスト

企画展示

ほっとらいふ

展示期間：令和6年12月1日(日)～令和7年1月30日(木)

※12/9・12/27・12/29～1/3・1/14は休館日です。
 ※令和6年12月15日(日)～令和7年1月7日(火)の期間は休止。
 展示場所：中野区立中央図書館 地下1階
 ◆丸テーブル展示コーナー
 ・心とカラダをほっとにする本の展示

中野区立中央図書館

心がほっとする



ほっこり 心身をすこやかに整える55の 小さなレッスン	クロスメディア・ パブリッシング	2022
伊藤裕/著	分類	498.3イ

気持ちいいと感じる時、体は良い状態を記憶し、心も体も元気になる。すぐにできて毎日健康な心身を手に入れるほっこり活動レッスン。「ほっこり」とは何か。「プチプチシートをたくさんつづす」など、頭を空っぽにする事から始めてみよう。

つらい心がほっこり癒やされる ゆるねこ×ブツダの言葉	インプレス	2021
アルボムツレ・スマナサーラ/監修, 小川晃代/ほか写真	分類	183ツ
ほっとレ ネガティブも、ツライ現実も大チェンジ	WAVE出版	2021
小林真純/著	分類	159コ
こころがホッと考える方 大丈夫。きっとなんとかなる	PHP研究所	2018
すがのたいぞう/著, matsu/絵	分類	146.8ス
自分の気持ちを伝えるコツ50 人間関係をよくする科学的な方法	総合法令出版	2022
林恭弘/著	分類	146.8ハ
心を守るための99の方法	三笠書房	2022
川崎昌平/著	分類	文庫498.3カ
読むだけでメンタルが強くなる なっちゃん漢方養生の本	大和書房	2024
ロン毛メガネ/著	分類	498.3コ
自律神経を整える1分おまじない ほっとする、ラクになる、元気になる	主婦の友社	2020
里見英子/監修, 主婦の友社/編	分類	498.3ジ
おなかの中からママとパパを見ていたよ 心がホッとする胎内記憶の奇跡	主婦の友社	2016
池川明/著	分類	495.6イ
ほっといて欲しいけど、ひとりはいや。 寂しくなくて疲れない、あなたと私の適当に近い距離	CCCメディア ハウス	2021
ダンシングスネイル/著, 生田美保/訳	分類	159ダ

ほっとらいふをおくるための 開運・パワースポット巡り



開運ハウス 家がパワースポットになる 住まいの整え方	KADOKAWA	2022
八納啓創/著	分類	597ヤ

家が持つ無限のパワーをあなたの味方につけ、人生をより豊かに！準備編では、開運ハウスへの8つのステップ、実践編では、6つのテクニックを紹介。さらに運氣を高める極意、運氣を下げない暮らし方の秘訣もわかる。

たちまち開運!おうち神社化計画 おうちをパワースポットにする住まいの整え方	エムディエヌ コーポレーション	2023
羽賀ヒカル/著	分類	147ハ
神様が味方する奇跡のお掃除術 家と自分をパワースポットにして大開運!	今日の話題社	2020
嶋田美幸/著	分類	148シ
本当に心地いい部屋 ものが少ないからくつろげる、満たされるから帰りたくなる	大和出版	2022
筆子/著	分類	597.5フ
神秘の聖地聖域パワースポット東日本	TAC株式会社 出版事業部	2023
	分類	ガイド291.09シ
見ると奇跡が起きる最強開運 パワースポット巡り	エムディエヌ コーポレーション	2023
パワースポット一人旅/著	分類	175.9パ
倍運になる本 運を二倍上げていくための神社旅	イマジカ インフォス	2024
彌彌告, 麻由古/著	分類	147ミ
ほっとする神社とお寺図鑑	リベラル社	2021
八木透/監修, リベラル社/編集	分類	175.9ホ
神さまに願いを届ける遠隔参拝	KADOKAWA	2020
パワースポット一人旅/著	分類	175.9パ
東京の神社・お寺めぐり 歴史さんぽ	G. B.	2022
渋谷申博/著	分類	175.9シ

ほっとする小説・川柳・詩



おでかけ料理人 佐菜とおばあさまの物語	文藝春秋	2024
中島久枝/著	分類	文庫913.6ナカ

日本橋の老舗の帯屋「三益屋」に守られていた16歳の少女・佐菜と、教養高く美しい祖母の二人が、世間の荒波に放り出される。内気な佐菜とおばあさまとのほっこり美味しい5つのストーリー。

今夜、喫茶マチカネで	集英社	2024
増山実/著	分類	913.6マス
真夜中のぐっすりカフェ 眠れぬ夜におやすみの一杯	マイナビ 出版	2024
編乃肌/著	分類	文庫913.6アミ
初夏の春巻 「食堂のおばちゃん」シリーズ13	角川春樹 事務所	2023
山口恵以子/著	分類	文庫913.6ヤマ
この橋をわたって	新潮社	2022
新井素子/著	分類	文庫913.6アラ
まずはこれ食べて	双葉社	2019
原田ひ香/著	分類	913.6ハラ
月虹の夜市 日本橋船宿あやかし話	東京創元社	2019
折口真喜子/著	分類	913.6オリ
幻想古書店で珈琲を 2 青薔薇の庭園へ	角川春樹 事務所	2016
蒼月海里/著	分類	文庫913.6アオ
女子会川柳 2 片付かないデスクの上も人生も	ポプラ社	2014
シティリビング編集部, ポプラ社編集部/編	分類	911.46ジ
のぼほん フォトポエム絵本	小学館	2008
工藤直子/作	分類	911.56ノ