

保護者の
みなさまへ

家庭教育に関する

本を紹介いたします



能代市教育委員会では、家庭教育支援事業の一環として能代市立図書館が所蔵している「家庭教育に関する本」を紹介しておりますので、是非ご活用くださるようお願いいたします。

番号	タイトル	著者	出版社	内容紹介
1	父母&保育園の先生おすすめの 赤ちゃん絵本 200 冊 0 歳・1 歳・2 歳の子どものよここぶ 絵本	絵本ナビ／監修	玄光社	子育ての先輩&保育園の先生がおすすめする選りすぐりの赤ちゃん絵本を紹介するほか、谷川俊太郎さんとの対談なども収録します。
2	保育で!親子で!言葉の力や思考 力を育むなぞなぞ 600 3・4・5 歳児向け	今井和子／編著	チャイルド本社	3・4・5 歳児向けのなぞなぞを 600 問掲載! 日本語の心地よいリズムや響きを楽しみながら言葉の力や思考力を育むことができます。
3	非認知能力を育てるあそびの レシピ 0 歳～5 歳児のあと伸びする力を高める	大豆生田啓友／著 大豆生田千夏／著	講談社	「非認知能力」とはどんな能力なのか。また実際に「非認知能力」を育むためにどんなあそびをしたらいいのかを具体的な「あそびのレシピ」を通して紹介します。
4	はじめての赤ちゃん育児お助け Q&A ブック	川島智世／著 chiiko／著	Gakken	「体重の増えが悪いので心配」「あやしても笑ってくれません」「保育園入園前に卒乳すべき?」…。子育て広場や育児相談でよく聞かれるお悩みに答えます。
5	赤ちゃん子どもの病気・ケガ ホームケア BOOK 「どうする?」がわかる、はじめてママ &パパも安心	細部千晴／監修	ナツメ社	赤ちゃん子どもがかかりやすい病気や症状、事故・ケガについて、受診の目安やホームケアをわかりやすく解説します。
6	子育て神フレーズ 保育士に怒らず育てるコツ全部聞いて みた	横山洋子／著	永岡書店	怒らずに子どもを育てられるように、保育士が声かけして効果があった言葉などを、神フレーズとして紹介します。
7	スタジオそら式おうちでできる マット・鉄棒・とび箱 できたがらえる 運動が好きになる!、 どこでつまづいているのかわかる 「チェックポイント」つき!	スタジオそら／著 発達障害療育研究所／著	河出書房新社	運動が苦手なお父さん・お母さんでも大丈夫! 子どもがおうちで楽しくできるマット運動・鉄棒・とび箱の練習プログラムと、気をつけるポイントをイラストで紹介します。
8	暮らしに役立つ洗濯、収納、掃除、 炊事、子育て、介護のアイデア帖		エクスナレッジ	洗濯専門家、ライフオーガナイザー、料理家、理学療法士など“暮らしのプロ”が「整う暮らし」のルール 100 をイラストや図表とともに紹介します。

番号	タイトル	著者	出版社	内容紹介
9	「働くパパ」の時間術 仕事も家事も育児もうまくいく!	栗田正行／著	日本実業出版社	夫婦のコミュニケーション術、家事をうまく分担するポイントなど、高校の教員であり2児のパパである著者が、自身の経験などから導き出した「働くパパ」の時間術を大公開!
10	「働くママ」の時間術 仕事も子育ても自分もうまくいく!	馬場じむこ／著	日本実業出版社	会社員であり2児の母である著者が、ムリせず、自分もあきらめない、幸せに働くための68のヒントを紹介します。
11	家事のワンオペ脱出術	佐光紀子／著	エクスナレッジ	家事のワンオペから抜け出すヒントを「上手に分担」「簡単な方法に変える」など5つのキーワードから提案します。
12	やめレシピ がんばらなくてもおいしいごはん	近藤幸子／著	主婦と生活社	下ごしらえや調理の当たり前をやめてみた! 手をかけなくても、ちゃんとおいしい毎日のおかず・ご飯・麺レシピを紹介します。
13	ローリングストックで!防災に そなえるレシピ		オレンジページ	新しい備蓄方法「ローリングストック」をわかりやすく解説。防災のために備蓄した缶詰や乾物、乾麺を消費できるレシピや、非常時の調理アイデアを紹介します。
14	子育て世帯がもらえるお金の すべて 育児年表でわかる	高山一恵／著	彩図社	国や自治体の子育て支援策を利用したいけれど、自分がどんな制度を使えるのかよくわからない…。そんな人に向けて、子育て世帯が受けられる支援制度を子どもの年齢別にわかりやすく紹介します。
15	子どもにかかるお金の超基本	坂本綾子／著	河出書房新社	知ると知らないとは大違い! 学校、習い事、受験、助成金、奨学金、学資保険…。子育てにはいつ頃、どれくらいお金がかかるか、どんな支援があるかを子どもの年代別に紹介します。

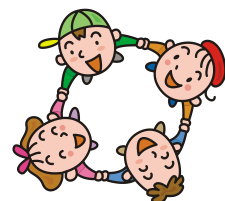
【問い合わせ先】

能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課 TEL 73-5285

能代市立能代図書館 TEL 54-1114

保護者の
みなさまへ

家庭教育に関する 本を紹介いたします



能代市教育委員会では、家庭教育支援事業の一環として能代市立図書館が所蔵している
「家庭教育に関する本」を紹介しておりますので、是非ご活用くださるようお願いいたします。

番号	タイトル	著者	出版社	内容紹介
1	人生の主導権を取り戻す「早起き」の技術	古川武士／著	大和書房	朝型の好循環で自分の1日をコントロールし、理想の生活習慣を手に入れましょう！ そのための具体的な「技術」をご紹介します。
2	ゆーママの暮らしをラクにするおかずの素 週末にたっぷり作り置き。平日は簡単アレンジで、すぐおいしい!	松本有美／著	扶桑社	ほかの食材とあえるだけ、のせるだけ、炒めるだけで、まったく違ったおかずに変身する「おかずの素」のレシピを紹介します。
3	基本からわかる男の料理術 定番料理からこだわりの一品まで 58 レシピ	辻調理師専門学校／料理監修	成美堂出版	料理初心者の方男性向け、料理の基礎知識を写真とともに解説するほか、定番料理から時間をかけて作る凝った料理まで、さまざまなレシピと作り方の手順を紹介します。
4	もっと楽しく、少しでもいいなお母さん仕事 家事力をぐんと上げる 93 のヒント	ひぐまあさこ／著	ワニブックス	いつもスッキリ、すこやかで楽しいひぐま家を切り盛りする主婦・ひぐまあさこが、すべてがうまく回り出す生活のコツを大公開!
5	デジタル時代の賢い「スマホ育児」 楽しむ・選ぶ・習慣づける	佐藤朝美／著	中央法規出版	正しい知識と選択肢を知ると、デジタルツールが子育ての味方になる! デジタル環境を賢く取り入れていくために大切なポイントを紹介します。
6	スタジオそら式おうちでできるマット・鉄棒・とび箱 できたか分かる 運動が好きになる!、どこでつまづいているのかわかる「チェックポイント」つき!	スタジオそら／著 発達障害療育研究所／著	河出書房新社	運動が苦手なお父さん・お母さんでも大丈夫! 子どもがおうちで楽しくできるマット運動・鉄棒・とび箱の練習プログラムと、気をつけるポイントをイラストで紹介します。
7	消防レスキュー隊員が教える だれでもできる防災事典	タイチョー／著 みぞぐちともや／イラスト	KADOKAWA	必ず入れたい防災バッグの中身、カンタン搬送方法、熱中症になったら…。消防レスキュー隊員が災害や事故に「どのように対処すればいいのか」をイラストや写真とともに詳しく解説します。
8	10 歳までに身につけたい一生困らない子どものマナー この小さな習慣が、思いやりの心を育てます	西出ひろ子／著 川道映里／著	青春出版社	靴をぬいだらどうする? 和室でやってはいけないことは? どこに行っても恥をかかないためのマナー(礼儀)を子どもにもわかりやすい言葉でイラストを交えて紹介します。

番号	タイトル	著者	出版社	内容紹介
9	賢い子の「そうじ力」 そうじで身につく集中力、思考力、判断力	舛田光洋／著 宮本さおり／著	日本実業出版社	集中力・思考力・判断力がそうじで身につく！「捨てる」「汚れを取る」「整理整頓」のスリーステップで“賢い子どもが育つ環境”づくりのヒントや方法を紹介しします。
10	大人になってこまらないマンガで身につく勉強が楽しくなるコツ	金子大輔／監修 みのもまりか／マンガ・イラスト	金の星社	勉強が好きになるコツを身につけよう！学校＆家での勉強を楽しむ方法や教科ごとの勉強法などをマンガで楽しく紹介しします。
11	「勉強好き!」になる秋田県式「家庭学習ノート」 学力日本一秋田県の先生から保護者のみなさんにアドバイス	矢ノ浦勝之／著	小学館	秋田県の子どもの高学力を支える「家庭学習ノート」。思考力・判断力・表現力を育てるノートの活用方法を説明するほか、秋田県の「学びの十か条」を踏まえた家庭学習の進め方を紹介しします。
12	キレル子どもの気持ちと接し方がわかる本 暴力の止め方、話の聞き方、ほめ方・叱り方、発達障害の場合	原田謙／著	講談社	きょうだいや友だちに暴力をふるう、注意されると激しく反発する、親や先生に暴言を吐く…。キレル子どもとどう接すればよいのか、児童精神科医が子どもの心に寄り添う対応法を紹介しします。
13	ネットでいじめられたら、どうすればいいの？ 5人の専門家と処方箋を考えた	春名風花／著	河出書房新社	被害者/加害者にならないためにはどうすればいい？ネットの悪口、どこからがNG？未成年者のSNSトラブルに対する、具体的解決策と心の守り方を弁護士や精神科医、いじめ探偵ら専門家との対話を通して伝えます。
14	子育てで世帯がもらえるお金のすべて 育児年表でわかる	高山一恵／著	彩図社	子育てで世帯が受けられる、国や自治体の支援制度を子どもの年齢別にわかりやすく紹介しします。
15	子どもにかかるお金の超基本	坂本綾子／著	河出書房新社	知ると知らないのでは大違い！学校、習い事、受験、助成金、奨学金、学資保険…。子育てにはいつ頃、どれくらいお金がかかるか、どんな支援があるかを子どもの年代別に紹介しします。

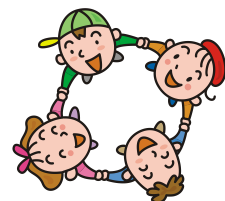
【問い合わせ先】

能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課 TEL 73-5285

能代市立能代図書館 TEL 54-1114

保護者の
みなさまへ

家庭教育に関する 本を紹介いたします



能代市教育委員会では、家庭教育支援事業の一環として能代市立図書館が所蔵している
「家庭教育に関する本」を紹介しておりますので、是非ご活用くださるようお願いいたします。

番号	タイトル	著者	出版社	内容紹介
1	朝の自分時間で人生はうまくいく 最高の朝とおだやかな夜をつくる 45の習慣	栞野俊明／著	主婦と生活社	よい眠りとよい目覚めを習慣化すると、人生が確実に好転する！「帰宅したら明日の服を決める」「朝一番に窓を開けて新鮮な空気を取り込む」等、早起きで人生を好転させるヒントを伝えます。
2	がんばりすぎない家事の時短 図鑑 暮らしのムダをなくす	田中ナオミ／著	エクスナレッジ	すべての家事は「正しい時短動線」が分かれば効率化できる！建築士が設計的視点で家事と住まいの時短術を紹介します。
3	あるものだけで作れる平日ごはん	市瀬悦子／著	主婦の友社	余裕のない平日は、あれこれ無理せずに2種類ほどのシンプルな食材で気楽にごはんを作りましょう。買い物に行かなくても家にある食材でできるレシピを紹介します。
4	わが家の防災ハンドブック もしものときに役立つ	山村武彦／監修	家の光協会	自然災害に対する正しい知識&事前の備えをイラストとともにわかりやすく解説します。救命・応急措置法や、身のまわりのものの活用法も紹介します。
5	反抗期まるごと解決 BOOK 子どもが悩みを話せる親子関係の作り方	親野智可等／著 ぴよとなつき ／イラスト・マンガ	日東書院本社	ダラダラ、自己中な態度、シカト、暴力・暴言、非行、不登校…。小学校高学年～高校生位のリアルな反抗期のお悩みを、「ドラゴン桜」の指南役でも知られる親野先生がズバリ回答します。
6	キれる子どもの気持ちと接し方がわかる本 暴力の止め方、話の聞き方、ほめ方・叱り方、発達障害の場合	原田 謙／著	講談社	きょうだいや友だちに暴力をふるう、注意されると激しく反発する、親や先生に暴言を吐く…。キれる子どもとどう接すればよいのか、児童精神科医が子どもの心に寄り添う対応法を紹介します。
7	ネットでいじめられたら、どうすればいいの？ 5人の専門家と処方箋を考えた	春名 風花／著	河出書房新社	被害者/加害者にならないためにはどうすればいい？ネットの悪口、どこからがNG？未成年者のSNSトラブルに対する、具体的解決策と心の守り方を弁護士や精神科医、いじめ探偵ら専門家との対話を通して伝えます。
8	10代のための疲れた体がラクになる本 「朝起きられない」「集中できない」「やる気が出ない」自分を救う方法	長沼 睦雄／著	誠文堂新光社	「異常は見つからないけどしんどい」慢性疲労症候群（筋痛性脳脊髄炎）、化学物質過敏症など、病気の基礎知識と実践的な解決法を同時に伝えます。

番号	タイトル	著者	出版社	内容紹介
9	「文系?」「理系?」に迷ったら読む本 AI時代の進路の選び方	竹内薫／著	PHP 研究所	AI 到来で社会が激変する世界で生き残るために、大学・学部・学科の選び方・対策までをわかりやすく紹介するほか、文系・理系の大学受験攻略法や、知っておきたい勉強のポイントも紹介します。
10	13 歳からの「集中力」向上バイブル 勉強に使える!一生役立つ!, 本当の自分の力を引き出す本	森健次朗／監修	メイツユニバーサルコンテンツ	学校生活に必要な「集中力」を引き出そう! 集中力を高める姿勢「5 分だけ勉強する」など、自宅勉強、学校授業、受験・テスト以外にも、日常生活などに役立つ 54 のメソッドを紹介します。
11	勉強する気はなぜ起こらないのか	外山美樹／著	筑摩書房	なまけたい、相手と比べてしまう、無気力だ…。そうした気持ちを少し変えるためには、心理学の考え方が役に立つ! やる気のメカニズムを心理学の知見を踏まえてわかりやすく解説します。
12	中高生の勉強あるある、解決します。 現役大学生が書いた勉強の悩みから脱出できる本	池末翔太／著 野中祥平／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	中高生の悩みを「勉強の悩み」「勉強方法」「学校・塾」「心の悩み」「日常生活」「恋」の 5 つにわけて、すっきり解決します。
13	子どもにかかるお金の超基本	坂本綾子／著	河出書房新社	知ると知らないとでは大違い! 学校、習い事、受験、助成金、奨学金、学資保険…。子育てにはいつ頃、どれくらいお金がかかるか、どんな支援があるかを子どもの年代別に紹介します。
14	子育て世帯がもらえるお金のすべて 育児年表でわかる	高山一恵／著	彩図社	子育て世帯が受けられる、国や自治体の支援制度を子どもの年齢別にわかりやすく紹介します。
15	新 NISA+iDeCo+ふるさと納税のはじめ方 マンガと会話形式で知識ゼロでもすぐわかる!	森本貴子／著	ワン・パブリッシング	新 NISA、iDeCo、ふるさと納税など、税制優遇効果が大きく、資産形成の心強い味方となってくれる制度について、マンガと会話形式で解説します。

【問い合わせ先】

能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課 TEL 73-5285

能代市立能代図書館 TEL 54-1114