

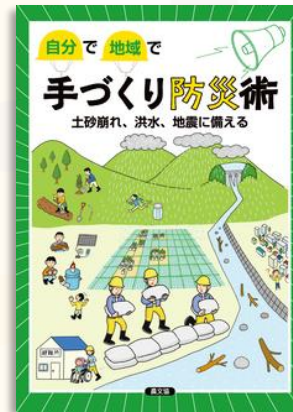
# 電子図書館からのお知らせ 10月

## 新着コンテンツのご案内



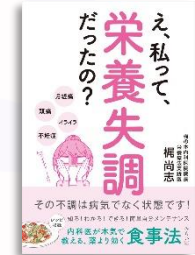
**「思考法」の必読書 50 冊、  
1 冊で図解してみた**  
鈴木 博毅/著  
たきれい/イラスト

「思考の整理学」「論語」「パン屋ではおにぎりを売れ」「LIFE SHIFT」…。ビジネスパーソンが最低限身につけておきたい「思考法」の必読書 50 冊をわかりやすく図解する。



**自分で地域で手づくり防災術**  
農山漁村文化協会/編

「手づくり防災術」とは、自給の力や地域の力で自然災害に備える工夫のこと。ミニ太陽光発電、ポリ袋調理、田んぼダム、手づくり防災マップなど、防災・減災の実践を多数収録。『現代農業』『季刊地域』掲載を書籍化。



**え、私って、  
栄養失調だったの？**  
梶 尚志/著



**刺し子ステッチで楽しむ  
服と小物**  
堀川 波/著



**上機嫌のつくりかた**  
植西 聡/著

日々を明るく、楽しく、上機嫌で暮らしていったら、その人の人生はすばらしいものになる。「上機嫌である」ための 95 のヒントを、ポジティブ心理学や偉人の名言なども踏まえながら紹介する。



**休養学**  
片野 秀樹/著

人はなぜ疲れるのか？ 休まないでいると人間の体はどうなるのか？ 疲れがとれる最も効果的な休み方は？ 20 年間「休み方」を考え続けた専門家が編み出した「科学的に正しい休養法」を大公開する。

徳島市電子図書館 <https://web.d-library.jp/tokushima/>



徳島市電子図書館  
キャラクター  
プレスちゃん



**新刊続々入荷中！**  
詳しくはホームページを  
チェックしてね♪