

YA

第32号

ヤングアダルト



第32号 2024年4月 発行

合志市立図書館

<http://www.koshi-lib.jp/>

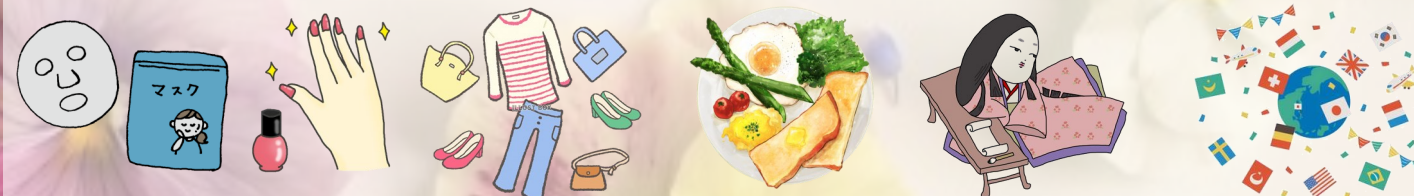


スキンケア はじめました



自分を好きになれますように。
ステキな自分になれますように。

おしゃれって、きっと
そんなおまじない。



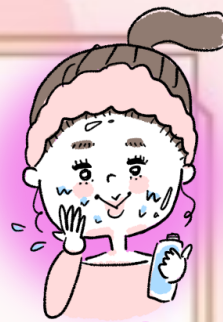
もくじ

- ・face ～顔のスキンケア～
- ・Nail ～指先を彩る～
- ・Outfit ～着る楽しみ～
- ・Inner Care ～食事で肌を整える～
- ・平安時代へタイムスリップ
- ・絵本で世界を旅しよう！





Face ~顔のスキンケア~



『天才的にかわいく盛れる! アイドルメイクの教科書』 夢月/著 【主婦の友社】
誰でもアイドル級に可愛くなれるメイクテクニックを細かすぎるくらい丁寧に教えてくれる1冊です。

『ナチュラルだけど、いつもよりかっこいい! 世界一簡単なメンズメイクの教科書』 西日本ヘアメイクカレッジ /著 【幻冬舎】
初めてでも大丈夫! 自分に自信がつく、そんなメイクテクニックを教えてください。



『キレイはこれでつくれます』 MEGUMI /著 【ダイヤモンド社】
美容オタクMEGUMIが教えてくれる、美肌・メイク・心のコツ86! この本であなたはキレイになって自己肯定感も手に入れよう!

- ・『皮膚科専門医が教えるメンズスキンケアパーフェクトガイド』 小林 智子/著 【法研】
- ・『メイクはただの魔法じゃないのビギナーズ』 六多 いくみ/著 【講談社】
- ・『#かわいい超え大人メイク教本』 宇野 実彩子/著 【講談社】



Nail ~指先を彩る~



『ukaが教える大人のハンド&ネイルケア』

渡邊季穂/著 【主婦の友社】
“爪そのものを美しく魅せるケア”に重きを置いた本で、ネイルケアだけではなく、ハンドケアについても書かれています。
ちょっと背伸びしたい方へオススメ。



『LOVE! NAIL HOLIC』

コーセー/著 【宝島社】
ネイルブランド「NAIL HOLIC」を使ったネイルを楽しめる一冊。シーンに合わせるポイントネイル、サンダルやアクセサリーに合わせたネイルを紹介しています。



『ほぼ100均ネイル』

しずく/著 【KADOKAWA】
つまようじや食器用スポンジ、絆創膏で。お家にあるグッズでカンタンにできる! ネイルシールの使いこなしテクニックもあります。



~他にオススメの本~

- 『100均×簡単ワザでできる! プチプラネイルBOOK』/ アッキー・めんちゃん・山葵/著 【日本文芸社】
- 『ほぼ100均ネイル 1・2・3色でほめられネイル』 しずく/著 【KADOKAWA】



Outfit

～着る楽しみ～



『服が、めんどい』

大山旬/著

【ダイヤモンド社】

何がいいのかどれがダサいのか解らない…
そんなあなたに。センスのショートカット法が身につくかも？



『フリースタイル着物コーデBook』

みさまる/著

【KADOKAWA】

初心者でも簡単！新時代の着物スタイリング術が書かれた一冊。

着物、楽しく着てみませんか？



『まるっと365日！自分史上いちばん垢抜ける 三色コーデ帖』

きりまる/著

【宝島社】

くすみの3色でできる「きりまるコーデ」をマネするだけで誰でもおしゃれに！365日カラーコーデサンプル・メイクレシピなども掲載されています。



～他にオススメの本～

『プチプラおしゃれ図鑑』

Yoko/著 Nanami/イラスト 【KADOKAWA】

『12歳のスタイルブック 初めてのおしゃれレッスン！』

服部裕子・サトウユカ/著 【交響社】

『もう悩まない！あなたのクセ毛を魅力に変える方法』

Curly Girl Rin/著 Hiro/監修 【青春出版社】



Inner Care

～食事で肌を整える～

『10歳からの学校では教えてくれない健康とからだ』

野口 緑 / 監修 【池田書店】

健康的でキレイな髪や肌は、食べ物に含まれる栄養で元気に
なっています。成長期に必要な栄養素を知ること、髪や肌の
トラブルを起こさず、健康なからだづくりの習慣が身につきます。



『こんなとき なに食べる』

牧野 直子 / 監修 【KADOKAWA】

健康なお肌をつくるには、からだに必要な栄養素をバランスよく
取り入れることが大事。からだに必要な栄養素を知ること、食事の
量や食事のリズムを考え、楽しくおいしく食べることができます。

『野菜はすごい！』

柴田書店 / 編 【柴田書店】

お野菜は、お肌や体の調子を整えてくれる食材です。その野菜を
使って自分で料理をすれば、もっと野菜を好きになれるかも。
4人のシェフが教えてくれる料理にチャレンジしてみましょう。



『10代のための ココロとカラダの整え方』

吉田 誠司 / 監修 【メイツ出版】

「よく食べ、よく遊び、よく寝る」という日々の生活習慣は
たいせつです。自律神経のバランスを整えて、ココロとカラダを
元気にする方法をおしえてくれる本です。

こちらも
オススメ

『栄養＆食べ方パーフェクトBOOK』

深津 章子 / 監修 【新星出版社】

『医師が教える子供の食事大全』

櫻本 三輪子・定 真理子 / 著 【ワニブックス】

『寝ないとドジるよ、アブナイよ！』

神山 潤 / 著 【芽ばえ社】



平安時代へタイムスリップ



■『紫式部は今日も憂鬱』
山本 淳子/著 扶桑社

「紫式部日記」を30代OL風の言葉わかりやすく訳しかわいらしい猫のキャラクターが平安文化を教えてください。



■『平安ものごと事典』
鈴木 衣津子/絵 朝日新聞出版

この事典をそばに置いてもう一度、百人一首や古典文学にチャレンジしてみるのもいいね！



■『古典がおいしい! 平安時代のスイーツ』
前川佳代・穴戸香美/著 かもがわ出版

平安文学に出てくる甘味を作れるようにレシピを紹介。平安貴族たちも食べていたんだろなあ。。



■『なりきり訳枕草子』
清少納言/著 淡交社



■『絶対に忘れない妄想古文』
三宅香帆/著 河出書房新社



■『源氏物語の人物図鑑』
真崎なこ/イラスト 三オブックス

古典文学は日本の美しい情景が心のなかに浮かんでくるね！
昔の人も今の私たちのように泣いたり笑ったり、恋したりそんなことが分かってくると古典が面白くなってきたぞ！

絵本を通して外国のことばを知ろう

絵本で世界を旅しよう！



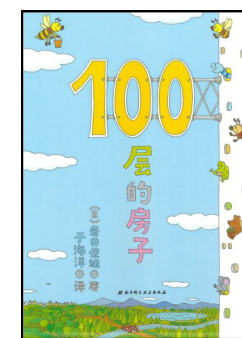
中国語



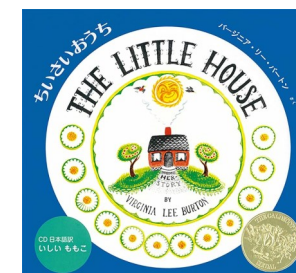
英語



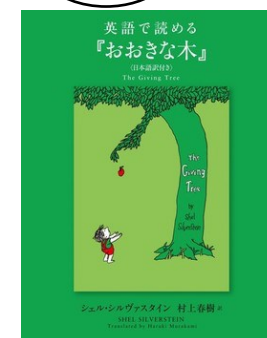
『ふまんがあります』
ヨシタケンスケ/作・絵 北京聯合出版



『100かいだてのいえ』
いわいとしお/作 北京科学技術出版社



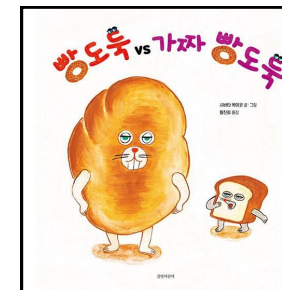
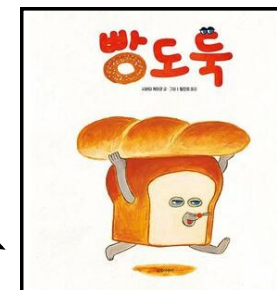
『ちいさいおうち』
バージニア・リー・バートン/作・絵 ラボ教育センター



『おおきな木』
シェル・シルヴァスタイン/作 あすなろ書房



韓国語



パンどろぼうシリーズ
柴田ケイコ文字 絵/ファンジンヒ訳
キルボッオリニ

Coming soon



募集中

YA新聞では、日頃思っていることや、
おすすめの本、イラストなどを募集しています。
「YA新聞」とご記入のうえ、西合志図書館・
ヴィーブル図書館・泉ヶ丘市民センター図書館に
設置してある『伝えたい』の箱に入れて下さい。
またYAコーナーやYA新聞へのご意見・ご感想も
ぜひお待ちしております。

