令和8(2026)年11～12月の「図書館員のおすすめ本」

テーマ：癒されたいあなたへ　リラックスする本

| 本のタイトル | 本の作者 | 出版社 | 請求記号 |
|---|---|---|---|
| たびたび | さくらももこ | 新潮社 | 290.9　サ |
| ラッコBOOK | 木村悦子 | グラフィック社 | 489.5　キ |
| 1分で目がよみがえる今野式眼筋ほぐし | 今野清志 | 永岡書店 | 496.4　コ |
| 自律神経にいいこと超大全 | 小林弘幸 | 宝島社 | 498.3　コ |
| いやし図鑑 | 信田広晶 | KADOKAWA | 498.3　シ |
| 図解でわかる14歳からのストレスとからだのケア | 社会応援ネットワーク | 太田出版 | 498.3　ス |
| 上質な睡眠のための小さな本 | ネリーナ・ラムラカン | プレジデント社 | 498.3　ラ |
| 毎日10分長生き風呂カラオケ | 渡邊雄介 | 中央公論社 | 498.3　ワ |
| 猫のいる家に帰りたい | 仁尾智 | 辰巳出版 | 645.7　ニ |
| 今日もぼーっと行ってきます | 中島京子 | KADOKAWA | 915.6　ナカ |
| やすみのひ | 小池壮太 | ブロンズ新社 | E9　コイ |
| だれのおとしもの？ | 種村有希子 | PHP研究所 | E9　タネ |