



「こそだてのわっか」は永山図書館の子育て支援コーナーです。  
子育ての悩みや疑問をテーマに本の紹介をしています。



## おすすめブックリスト

( ) は請求記号

### 『子育てハッピーアドバイス知ってよかった小児科の巻』 増補改訂版 吉崎達郎／ほか著 明橋大二／ほか著 太田知子／イラスト 1万年堂出版 (493.9)

子どもが急に高熱を出して、夜中にオロオロ…。そんな経験はありませんか。正しい知識があればいざという時にあわてずのりきることができます。

この本には、発熱・セキ・鼻水・嘔吐・下痢などの症状別・診療科別の対策とホームケアがマンガやイラストでわかりやすく書かれています。小児科の悩みQ&Aも掲載。

病気の時は、できるだけ子どもが自宅で楽に過ごせるように環境を整えてあげたいですね。

### 『「あ〜めんどくさい!」と思った時に読むママ友の距離感』 西東桂子／著 青春出版社 (361.4)

ママ友とのお付き合いでは適度な距離感を見つめることが最優先事項。わかり合えなくても平気?な半径100mから仲がいいからこそ気をつけたい半径5mまでを様々な事例とともに、接し方、言い方の工夫、話題の選び方などが書かれています。

ママ友の世界での経験が自身のスキルアップにつながられたら素敵ですね。

### 『保育園で困ったときに開く本 保活から新制度・園生活まで』

朝日新聞出版／編著 朝日新聞出版 (369.42)

保育園に子どもを預けて働きたい保護者が増えています。

いつから保育園を探したらよいのか? どうやって申し込みするのか? 保育園ライフは? 仕事と子育ての両立は上手くできるだろうか? 不安なこと、悩むことはいっぱいです。このような保育園に関する95の疑問にQ&A方式で答えます。

保護者にとっても子どもにとっても楽しい保育園生活になるよう応援する本です。

### 『教育費&子育て費 賢い家族のお金の新ルール』 前野彩／著 日経 BP (591)

子育てのお金の考え方・備え方を基本からわかりやすく解説しています。ポイントは、子どもの成長と進路によってかかるお金の流れを把握して、概算と制度を知ること。

気になる習い事、塾の費用から住宅ローンなどの家計管理のアドバイスも載っています。

節約すべき時は節約し、使うときは賢く使って、収入に見合った生活スタイルを見つけたい方におすすめします。

### 『子どものアレルギーのすべてがわかる本』 新版 海老澤元宏／監修 講談社 (493.931)

赤ちゃんの時から湿疹がでてアトピー性皮膚炎、ぜんそくとアレルギーが続くことがあります。

年齢とともに症状が変化し、なかなか治らないと親は何とかしてあげたいと手を尽くしますが、食べ物や住まいの環境など迷うこともあり、インターネットの情報に振り回されてしまうこともあります。

この本ではイラスト図解で原因と対策、治療法を解説しています。生活習慣やスキンケアなど自己管理の知識を得たい方におすすめの一冊です。

### 『夫婦のミゾが埋まらない 産後にすれ違う男女を変えるパートナーシップ学』 渡辺大地／著

青柳ちか／イラスト・漫画 KADOKAWA (367.3)

夫婦になり、家族が増えて、幸せいっぱいのはずなのに。二人で一緒に子育てしていききたい、協力してあたたかい家庭をつくりたい、という気持ちと裏腹に何故かすれ違っていく夫婦のミゾ。

ですが、もともと別々に生まれ育った二人が子育てをすれば考え方も違えば価値観も違う。男女の違いもある。すれ違いは当然のこととも言えます。お互いを認め合い、「家族」を作るために必要なパートナーシップをマンガで紹介します。

☺ 病気・健康に関する本

請求記号	書名	著者	出版社
374.97	小児科医のママが教える大切なウンチの話	工藤紀子／著	学事出版
493.937	ゲーム依存からわが子を守る本	花田照久・八木眞佐彦／監修	大和出版
493.983	ちょっと具合のわるいときの子どものごはん	若江恵利子／指導 婦人之友社編集部／編	婦人之友社
497.7	しあわせ歯ならびのつくり方	浅川幸子／著	時事通信出版局
498.7	子どもにいいこと大全	主婦の友社／編	主婦の友社

☺ 育児・教育に関する本

請求記号	書名	著者	出版社
379.9	0～6歳までの男の子の育て方	小崎恭弘／監修	洋泉社
379.9エ	母親が知らないとツライ「女の子」の育て方	江藤真規／著	秀和システム
379.9オ	子どもの「いや」に困ったとき読む本	大河原美以／著	大和書房
379.9カ	自分で考えて動ける子になるモンテッソーリの育て方	上谷君枝・石田登喜恵／著	実務教育出版
599	孫育ての新常識 増補改訂版	小屋野恵／著	メイツユニバーサルコンテンツ

☺ プレママ・プレパパの本

請求記号	書名	著者	出版社
498.59	妊娠中に食べたいごはん	山田奈美／著 井上裕子／監修	家の光協会
591	赤ちゃんができたなら考えるお金の本		ベネッセコーポレーション
598.2	心と体がラクになる産後の骨盤ケア	小林いづみ・原田美佐子／著 渡部信子／監修	家の光協会
598.2	俺たち妊活部	村橋ゴロー／著	主婦の友社
598.2	あんしん、やさしい最新妊娠・出産オールガイド	ベビーカレンダー／著	新星出版社

☺ 働くママの本

請求記号	書名	著者	出版社
366.32	パパとママの育児戦略	ファザーリング・ジャパン／著	repicbook
366.38	これで解決。働くママが必ず悩む36のこと	毛利優子／著	日本実業出版社
366.38	仕事と子育てが大変すぎてリアルに泣いているママたちへ!	小島慶子／著	日経BP
367.21	ワンオペ育児	藤田結子／著	毎日新聞出版
367.3	ママでいるのがつらくなったら読むマンガ	山崎洋実／著 つちやまなみ／絵	主婦の友社