家事なんて適当でいい！

著者:ボンベイ ／著
出版者:KADOKAWA
出版年:2019.6
ISBN:4-04-604363-4
場所:3F子育て支援
請求記号:599/B64
資料番号:1008979609

内容紹介
当たり前を見直せば、気持ちも暮らしも軽くなる。「死なせない育児」で話題の子育てインスタグラマーが、頑張りすぎて心が疲れてしまっているお母さんへ、楽になる家事・育児・行動・考え方を紹介します。

教育費&子育て費 賢い家族のお金の新ルール

著者:前野 彩 ／著
出版者:日経BP
出版年:2020.10
ISBN:4-296-10788-9
場所:3F子育て支援
請求記号:591/Ma27
資料番号:1009110576

内容紹介
子育てのお金の考え方・備え方をわかりやすく解説する。幼保・高校 の無償化、コロナ以降の住環境や副業などやコロナ以降で変化しつつ ある教育費や家計に関する情報を盛り込んだ改訂版。

お母さんだけが頑張らないラクちん片づけ

著者:小宮 真理 ／著
出版者:辰巳出版
出版年:2018.3
ISBN:4-7778-2044-3
場所:3F子育て支援
請求記号:597.5/KO65
資料番号:1008661504

内容紹介
片づけない夫や子どもにイライラ…。そんな毎日に嫌気がさしたお母さんに贈る、片づけの本。リビング、子ども部屋などエリア別の整理・収納の仕方や、家族が自然に動き出す魔法の声かけ&仕組みづくりなどを紹介します。

パパの家庭進出がニッポンを変えるのだ!

著者:前田 晃平 ／著
出版者:光文社
出版年:2021.5
ISBN:4-334-95243-3
場所:3F子育て支援
請求記号:599/Ma26
資料番号:1009725175

内容紹介
「パパの家庭進出なしにママの社会進出はありえない」と気づいた普通のパパが、「男性育休」「長時間労働」「夫婦間の不平等」などのテーマについて、豊富なデータと実体験を交えて綴る。noteの記事を加筆修正し再構成。

沖縄県立図書館おすすめブックリスト・子育て支援

ママ&パパ 応援ブックリスト
家事・育児編

家事育児とひと言でいうのは簡単ですが、炊事、お金の管理、子どもへの接し方、読み聞かせなど、その内容を細かく分けると本当に様々です。
今回はそんな多様な家事育児に関する本を集めてみました。

沖縄県立図書館
〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1
代表電話　098-894-5858
本の調査・相談ダイヤル　098-894-5881
開館時間　9時～20時
休館日　火曜日、年末年始、特別整理期間

公式HP!!
Twitterも
やってるよ!

年齢別!子育てママ&パパの頼れる絵本193

著者:遠藤 裕美 ／監修
出版者:ユーキャン学び出版
出版年:2020.5
ISBN:4-426-61237-5
場所:3F子育て支援
請求記号:599.8/N64
資料番号:1009297530

内容紹介

寝かしつけ、トイレトレーニング、友達関係といった子育て中の悩みをサポートする絵本を0～6歳の発達に合わせて紹介。ジャンル別もくじや、現役保育士による育児アドバイス、読み聞かせのコツなども収録する。

子育て99ハンドブック

著者:座光寺 明
出版者:さくら社
出版年:2018.2
ISBN:4-908983-21-4
場所: 3F子育て支援
請求記号:599/Z1
資料番号:1008869750

内容紹介

お友達とのトラブルから、躾に関すること、「子育てが辛い」といった心情的なものまで、ママたちの様々な相談を受けてきたカリスマ園長が、子育てに関する99の質問に答えます。ぱっとわかって必ず役に立つアドバイスが満載。

ママも子どももイライラしない 親子でできるアンガーマネジメント

著者:小尻 美奈
出版者:翔泳社
出版年:2020.12
ISBN:4-7981-6441-0
場所: 3F子育て支援
請求記号:367.3/Ko39
資料番号:1009571553

内容紹介

イライラは悪いことではありません。大事なのは「後悔しない怒り方」ができること。子育てにアンガーマネジメントの技法を取り入れ、ママや子どもがイライラと上手に付き合うコツを紹介します。

エール プレ思春期のママへ

著者:主婦の友社／編
出版者:主婦の友社
出版年: 2021.1
ISBN: 4-07-445676-5
場所: 3F子育て支援
請求記号:379.9/Sh99
資料番号: 1009571595

内容紹介

賢くなる、心が成長するから扱いにくい-。「自分の見た目を気にしてる」「家でゲームばかり」「運動が苦手」…。8～10才のプレ思春期に向き合うママの、子育てのモヤモヤに寄り添う137のメッセージを収録する。

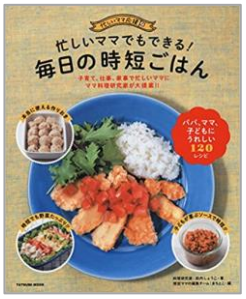
男コピーライター、育休をとる。

著者:魚返 洋平
出版者:大和書房
出版年: 2019.2
ISBN: 4-479-39318-4
場所: 3F子育て支援
請求記号:599.04/U53
資料番号: 1009019231

内容紹介

育休って男は何をするの？「甲斐」みたいなものはあるの？ 給付金だけじゃ苦しくない？ 復職したあとに自分を待ち受けているものは？ 育児休業をとった会社員が語るリアルな言葉。『ウェブ電通報』連載を加筆し書籍化。

毎日の時短ごはん



著者:田内 しょうこ／著, まちとこ／編
出版者:辰巳出版
出版年:2016.10
ISBN:4-7778-1755-9
場所: 3F子育て支援
請求記号:596/TA96
資料番号:1008086801

内容紹介

本当に使える作りおき、忙しいときをのりきるメニュー…。「忙しくても、家族においしいごはんを作りたい」というママのために、家族みんながおいしく食べられる、野菜たっぷりの時短レシピ&時短のコツを紹介します。