

# うちな〜むん

今回のうちな〜むんのテーマは 「ハーブ」 です！

昔から私たちの身近で心と身体を支えてきてくれた植物ハーブ。その種類や効能は多岐に渡り、食事やハーブティー、スキンケアなど使い方も様々です。そんなハーブの特性を再確認し、自分に合った活用方法を見つけて心身共にリフレッシュしましょう！

No  
image

「南の島のハーブ」  
嵩西 洋子 著  
出版者：南山舎  
請求記号：K499タ  
所蔵館：石川・中央・勝連

No  
image

「沖縄ハーブ健康法」  
安田 未知子 著  
出版者：WAVE出版  
請求記号：K499ヤ  
所蔵館：石川・中央

No  
image

「ハーブ料理とハーブの本」  
安谷屋 純一 著 翁長 周子 著  
出版者：沖縄出版  
請求記号：K596ア  
所蔵館：中央・勝連

No  
image

「石垣島ハーブ暮らし」  
セルフドクタークラブ島ぐらし研究会 編著  
出版者：Life Design Books  
請求記号：K590セ  
所蔵館：石川