

# 読んでみませんか？

NO.187  
2020. 6

子育てや家事の合い間などの気分転換に読んでみませんか？すべて図書館で所蔵している本です。電話での予約も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



## 『えみこ、開運中!』 森下 えみこ

・自然といい感じなことを考えて、いいことを引き寄せられる、そんな人間になってみたい！ イラストレーター・森下えみこが運のいい女を目指して行なった自分パワスポ化、素敵な縁の引き寄せなどをコミックで描く。

## 『食材保存大全』 沼津 りえ

・「保存のキホン」を知ると、食材はもっとおいしく楽しめる！ 野菜、果物、魚介、肉類、乳製品・卵、穀物・大豆、調味料などの保存の基本を、写真とともにわかりやすく紹介する。



## 『もっと咲かせる園芸「コツ」の科学』 上田 善弘

・苗の植え方で、花つきが変わりますか？ 球根を翌年も咲かせるには、どうしたらよいですか？ 草花から樹木、多肉植物、ランまで、園芸の達人が実践している「花を咲かせるコツ」を、イラストや写真を用いてわかりやすく解説。

## 『DIY収納の作り方&アイデア』 学研

・棚板・蝶番の留め方、扉引き出しつきの書棚の作り方など、収納家具作りに欠かせない実践テクニックを写真とともに解説。収納家具&シーン別収納実例集や、構造図&木取り図つき収納家具レシピBest 15も収録。



## 『焼売ときどきチャーハン』 五十嵐 美幸

・焼売を手作りするのは意外と簡単。スーパーで買える材料で作れる焼売のレシピを紹介。基本の焼売、焼売アレンジレシピ、焼売のバリエーション合わせて46レシピと、焼売と一緒に食べたいチャーハン20レシピを収録する。

## 『野菜はくすり』 オレンジページ

・栄養を効率的にとれる食べ合わせや調理法を覚えて、賢くおいしく野菜を食べよう。健康な体をつくるために毎日の食卓に取り入れたい野菜などについて、それぞれに含まれる栄養素、効果・効能、調理のポイントを詳しく解説する。





『はじめての花の活け方』 永塚 慎一

・花を習ったことがない、活けたことがないという初心者でも気軽に花を活けられるように、3ステップでアレンジを学べる本。身近な花を中心に、花を短めにカットして活けるアレンジや、長めに活けるアレンジなどを紹介する。

『おうち筋トレの本』 日経BP社

・「週3回」で効率よく筋肉が増える！ おうち筋トレの効果を高めるコツなどを解説し、ゆる筋トレ、お腹&お尻筋トレ、不調解決筋トレなどを紹介する。筋肉を増やす簡単レシピも掲載。『日経ヘルス』掲載を加筆、再編集。



『いちばんやさしいキャンプ入門』 長谷部 雅一

・もっとも簡単なキャンプのはじめ方から、自分の道具でテント泊ができるようになるまでのステップをわかりやすく丁寧に紹介する。初心者が失敗しがちなポイントや知っておきたいコツも押さえる。

『自分の機嫌は「家事」でとる』 主婦の友社

・基本は楽しく、無理をせず。ひとり暮らし、ふたり暮らし、3人暮らし。家事好きの6人の心がけとアイデアを紹介。それぞれの「機嫌のとり方」を写真とともに伝えます。家事の動画が見られるQRコード付き。



『小学生のための歯のはなし』 渡邊 真亀子

・子どもに寄り添って適切に歯をケアすることが、子どもの心を満たし、親子のつながりも深めてくれる。歯の状態や歯磨きポイントを学年別に説明し、健康な歯のための生活習慣や、歯のトラブル対処法などを紹介する。クイズ付き。

『ふきげんな子どもの育て方』 湯汲 英史

・なんで、ここでおこるの？ なんで、けんかしちゃうの？ なんで、ぐずぐずするの？ 子どものふきげんには理由と解決方法があります。50の「ふきげん例」への対応方法を、イラスト付きで紹介します。

