

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。



『子どもを叱りつける親は失格ですか？』 アベ ナオミ

・どうして毎日を穏やかに子育てできないの？ 子どもを大切に思っているのに、自分の気持ちをコントロールできないママ・パパに向け、教育のプロが教えてくれた、怒って自己嫌悪の毎日から抜け出す方法をコミックと共に伝える。

『野菜が長持ち&使い切るコツ、教えます』 島本 美由紀

・食材別での食品ロス1位の野菜に特化し、鮮度をキープして長持ちさせる保存法と、傷む前においしく使い切れるレシピを紹介。皮や種の周りなど、今まで捨てていた部分にも含まれる栄養についても詳しく解説する。



『みんなある！相談しづらい受診しづらい体のお悩み！』

奈良 信雄

・水虫、オナラ、腋臭（わきが）、巻き爪、肥満、口唇ヘルペス、淋病、いびき、顎関節症…微妙に相談しづらい、受診しづらい代表的な不調42を取り上げ、病気を分析。病院に行くべきタイミングを示す。

『空気を読みすぎる子どもたち』 古荘 純一

・いつも自分より空気を大事にしつづけていると、自己肯定感は育たない。不安症やうつ病など、心の病になることも少なくなない。空気を読みすぎる子どもたちの心の根底になにがあるのかを考え、今できることを紹介する。



『乳幼児のための豊かな感性を育む身体表現遊び』 青山 優子

・からだと心の豊かな発達を支え、想像力や社会性を育む「身体表現遊び」。保育の場で取り入れたい遊びの例を、年齢別に指導案形式でくわしく解説する。歌遊び・手遊び15例+表現遊び指導案39例を収録。

『はじめての感染症図鑑』 岡田 晴恵

・知識ゼロから学べる、感染症の超入門図鑑。インフルエンザ、風疹など感染症をおこす病原体をキャラクターにして、自分語りで感染症を説明。新型コロナウイルスの基本情報や、すぐに役立つ対策方法もQ&A形式で収録する。





『もったいない112の習慣』 ホームライフ取材班

・コピーの裏紙を再利用、無洗米で節水、電気をこまめに消す…。じつはダメな節約術や買い物の仕方、食べ方、身近なモノの使い方といった「もったいない習慣」の間違いを解き明かし、正しい方法を提案する。

『魔法のてぬきおやつ』 てぬキッチン

・材料2つのアイス、焼き時間3分のクッキー、混ぜてチンするだけのケーキ…。YouTubeで話題のてぬき料理研究家が、少ない材料で、誰でも失敗せずに美味しく作れるおやつ73品のレシピを紹介する。



『ネイル大全』 小笠原 弥生

・色×テーマで約40種類のネイルデザインとプロセスを紹介。ネイルケアの基本、ポリッシュカラーリングとジェルネイルの基礎知識と方法、ペディキュアのデザインも紹介したネイル本の決定版。

『スッキリ家事でお金を貯める！』 ののこ

・夫の借金がきっかけでスタートした節約生活。家計を見直して、ムダを減らしたら、1年で130万円の貯金達成！ ずぼらでも無理なく続けられる、家計管理のコツや生活の工夫を紹介する。



『絶品おかずはめんつゆで』 市瀬 悦子

・難しいことをしなくても1本で味が決まる！ 白ごはんにはばっちり合う！ 万能調味料「めんつゆ」を使ったレシピを、主菜から副菜、ごはん、めんまで68品紹介する。

『どんな服でも似合う人になる着こなしの法則』 森川 和則

・胸元にVラインを作る、ボーダー柄はポイント使いする、袖やアクセサリで華奢に見せる…。いつも服をおしゃれに着こなしている人が無意識に取り入れている「錯視」に着目し、コーディネートルールやコツを紹介します。

